

# ทำอย่างไร จะให้งานประสานกับความสุข

*พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)*

# ทำอย่างไร จะให้งานประสานกับความสุข

© พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

ISBN 974-89505-7-3

พิมพ์ครั้งแรก - กันยายน ๒๕๔๐ ๕,๒๑๐ เล่ม

**พิมพ์ครั้งที่ ๑๐** - เมษายน ๒๕๕๓ ๑,๐๐๐ เล่ม

- พิมพ์ในมงคลวารคล้ายวันเกิดของ  
ศ. น.สพ. ดร.อรรณพ คุณาวงษ์กฤต  
อายุครบ ๖๐ ปี ๘ เมษายน ๒๕๕๓

**แบบปก:** พระอิสราฐานิสฺสโร

**พิมพ์ที่:** บริษัท พิมพ์สวย จำกัด  
๕/๕ ถ.เทศบาลรังสฤษดิ์เหนือ แขวงลาดยาว  
เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐  
โทร. ๐ ๒๔๕๓-๙๖๐๐ โทรสาร ๐ ๒๔๕๓-๙๖๐๖

# สารบัญ

อนุโมทนา	(๑)
เกริ่นนำ	๑
ทำอย่างไร จะให้งานประสานกับความสุข	๒
ทำงานให้ถูกตามธรรมชาติ	
ไม่ต้องประสาน งานก็มาด้วยกันกับความสุข	๒
สิ่งที่ต้องประสาน มีใช่งานกับความสุข แต่ต้องประสาน	
ตัวเรา ให้เข้าถึงความจริงของธรรมชาติ	๑๔
ถ้าเก่งจริง ต้องให้การพัฒนา ๒ ด้านมาประสาน	
ข้างในก็ยิ่งสุขได้ง่าย ข้างนอกก็ยิ่งหาได้มาก	๑๙
ถ้าไม่ล้มธรรมชาติตัวเองของมนุษย์	
จะยิ่งพบโอกาสที่จะพัฒนาความสุข	๓๒
สร้างสรรค์สิ่งประดิษฐ์ภายนอกแล้ว	
อย่าลืมสร้างสรรค์ความสุขภายในด้วย	๔๐

พอเห็นงานและปัญหาเป็นเวทีพัฒนาตน

งานก็ยิ่งได้ผล และคนก็ยิ่งเป็นสุข

๔๗

ทำงานคือได้สร้างสรรค์ประโยชน์

จึงยิ่งสุขที่รู้สึกว่ามีคุณค่า

๖๐

รักษาอิสรภาพไว้ทั้งได้งานทั้งมีภูมิคุ้มกันทุกข์

และเป็นฐานให้สุขยิ่งงอกงาม

๖๖

ถ้ารู้ผิดพลาด ปฏิบัติไม่ถูก จะสั่นโตะหรือไม่สั่นโตะ

ก็ไม่มีทางพัฒนา

๗๓

พอสั่นโตะกับไม่สั่นโตะมาประสานเสริมกัน

จะมีแต่การพัฒนา ที่ใครๆ ไม่อาจกีดกัน

๗๔

# เกริ่นนำ

ขอเจริญพร ข้าราชการ และพนักงานโรงพยาบาลตำรวจ  
พร้อมทั้งท่านผู้สนใจไฟธรรมทุกท่าน

วันนี้ใกล้ๆ กับที่บรรยายธรรมนี้มีเหตุการณ์ที่  
ทำให้ตื่นตกใจ คือเรื่องไฟไหม้ศูนย์การค้า ทำให้เกิด  
ความร้อน ร้อนทั้งนอกทั้งใน คือ คนที่อยู่ใกล้กับไฟจะ  
รู้สึกร้อนกาย พร้อมกันนั้นก็เป็นเหตุการณ์ที่น่าหวาด  
กลัว เป็นภัยอันตรายก็ทำให้เกิดการร้อนใจด้วย แต่  
ตอนนี้เรามาพักใจจากเรื่องที่ร้อนหูร้อนใจ มาฟังธรรมะ  
กันให้เย็นหูเย็นใจ แต่จะเย็นแค่ไหนยังไม่รับรอง

# ทำอย่างไร จะให้งานประสานกับความสุข\*

**ทำงานให้ถูกตามธรรมชาติ  
ไม่ต้องประสาน งานก็มาด้วยกันกับความสุข**

ชื่อเรื่องที่ผมตั้งนี้ก็ตั้งมาเรื่อยๆ นี่เอง ชื่อว่า  
ทำอย่างไรจะให้งานประสานกับความสุข ความ  
จริงก็ตั้งไปอย่างนั้นเอง เมื่อตั้งแล้วก็ทำให้เกิด  
ความรู้สึกคล้ายๆ ว่า งานกับความสุขเป็นคนละ  
เรื่องคนละทาง เราจึงต้องจับมาประสานกัน คือ  
ทำอย่างไรจะให้งานกับความสุขมาอยู่ด้วยกัน

---

\*

บรรยายที่โรงพยาบาลตำรวจ กรุงเทพมหานคร ในวันที่ ๒๓ พฤศจิกายน  
๒๕๓๘ เวลา ๑๓.๓๐ - ๑๕.๓๐ น.

ว่าที่จริง งานกับความสุขไม่ใช่ของแยกกัน มันไม่ใช่คนละพวก มันเป็นคนเดียวกันได้ โดยธรรมชาตินั้นงานกับความสุขนี้มันมาได้ด้วยกัน งานมาได้ทั้งกับความทุกข์และความสุข อยู่ที่ว่าเราจะปฏิบัติถูกหรือผิด ถ้าเราปฏิบัติถูก งานก็จะทำให้เกิดความสุข แต่ถ้าปฏิบัติผิด งานก็จะทำให้เกิดความทุกข์ ทั้งนี้ก็อยู่ที่เหตุปัจจัยจะเข้ามาประสานกัน ที่พูดคล้ายกับว่าจะจับเข้ามาประสานกันนั้น จึงเป็นเพียงสำนวนภาษาเท่านั้นเอง

ทำไมอาตมาจึงบอกว่างานกับความสุขเป็นเรื่องเดียวกัน โดยธรรมชาติเรารู้กันว่า สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน เรื่องของธรรมชาตินั้น อยู่ที่ว่าเราต้องปฏิบัติให้ถูก หมายความว่า ปฏิบัติให้ถูกตามเหตุปัจจัย พูดง่ายๆ ว่าดำเนินชีวิตให้ถูกต้องตามกฎหมายธรรมชาติ ถ้าเรา

**ดำเนินชีวิตถูกต้องตามกฎหมายชาติ งานก็สามารถมากับความสุข** พูดอย่างนี้อาจจะฟังยากหน่อย อาตมาจะยกตัวอย่าง

ธรรมดาคนเราทำงานก็ต้องมีจุดมุ่งหมายว่าทำงานไปทำไม คือ เราต้องมีความต้องการอย่างหนึ่งก่อน แล้วจึงจะทำงาน งานก็คือการกระทำให้บรรลุจุดมุ่งหมายนั้น ยกตัวอย่างง่ายๆ เราเรียกการทำสวนว่าเป็นงานชนิดหนึ่ง คนที่จะทำสวนก็ต้องมีจุดมุ่งหมายว่า จะทำสวนทำไม งานคือการทำสวนนั้นเกิดขึ้นจากการมีความมุ่งหมายก่อน ความมุ่งหมายอะไร คือ ต้องการให้ต้นไม้เจริญงอกงาม เราต้องการให้ต้นไม้เจริญงอกงาม เราจึงไปทำสวน

ถ้าเราต้องการให้ต้นไม้เจริญงอกงาม แล้วเราจึงไปทำงานคือทำสวน พอต้นไม้เจริญ



งอกงาม เราก็บรรลุเป้าหมาย เมื่อเราบรรลุเป้าหมาย ความต้องการของเราได้รับการสนองแล้ว เราจะได้รับผลอะไร เราก็เกิดความสุขขึ้น ไม่ต้องพูดถึงว่าต้องรอให้บรรลุจุดหมายหรือ แม้แต่ในระหว่างนั้น ถ้าทุกอย่างเป็นไปได้ด้วยดี งานเดินคืบหน้าไปสู่จุดหมาย ใกล้เข้าไปๆ เราก็จะมีความอิมใจ มีความสุขไปเรื่อย

ที่ว่านี้แสดงว่าการทำงานต้องมีจุดหมาย และถ้างานนั้นตรงกับจุดหมายที่ต้องการก็เป็นเรื่องของธรรมชาติ งานเป็นเหตุ ผลคือสำเร็จเป้าหมายที่ต้องการ เมื่อต้องการอะไร แล้วได้อันนั้น ความต้องการได้รับการตอบสนอง เหตุกับผลตรงกัน ก็เกิดความสุขความพึงพอใจขึ้น นี่เป็นเรื่องของธรรมชาติ

แต่มนุษย์นั้นมีปัญหาเกิดขึ้น ซึ่งเป็นเรื่องซับซ้อน คือเวลาเราทำงานไปๆ บางทีเราลืมสนิทว่าเราไม่ได้ดำเนินชีวิตตามกฎธรรมชาติ คือการทำงานของเราไม่เกินไปเพื่อวัตถุประสงค์ของตัวงานนั้น เราก็ได้รับผลที่ไม่ตรงกับความต้องการตอนนี้แหละก็จะเกิดเรื่องเป็นปัญหาขึ้น

โลกปัจจุบันมีอารยธรรม เมื่อมนุษย์เจริญขึ้นมา มีระบบความเป็นอยู่และความสัมพันธ์ในสังคมที่ซับซ้อน ก็จะมี**ความก้าวหน้าอย่างหนึ่งเกิดขึ้น คือ การสมมติ**

ตามเรื่องเดิมของชาตินั้น การทำสวนเป็นต่งาน ผลที่แท้ของมันคือต้นไม้เจริญงอกงาม เมื่อเราทำเหตุคือทำสวน แล้วได้ผลคือต้นไม้เจริญงอกงาม เราก็มีความสุข แต่ในโลกปัจจุบัน เมื่อมนุษย์เจริญขึ้นมา ก็มีการสร้างเป็น

ระบบทางสังคมขึ้น ในระบบที่จัดตั้งในทางสังคมนี้ ก็มีสิ่งซึ่งทางพระเรียกว่าสมมติ สมมติอย่างไร คือมีการกำหนดให้การทำสวนเป็นงานชนิดหนึ่งในสังคม เมื่อทำไปแล้วจะได้รับผลตอบแทนคือเงิน ทำให้เรามองว่าการได้เงินเป็นผลของการทำสวน

ตรงนี้ถ้ามองให้ดีจะเห็นว่าได้มีผลเกิดขึ้นขึ้นมา ๒ ชั้น หมายความว่าผลของงานนั้นมี ๒ อย่าง ผลที่ ๑ คือต้นไม้เจริญงอกงาม ซึ่งเป็นผลของการทำสวน ชนิดที่เป็นผลตามธรรมชาติ แต่คราวนี้มีผลอีกอย่างหนึ่งเป็นผลที่ ๒ เกิดขึ้นมามีผลด้วย จากเหตุเดียวกันนั้น ซึ่งเป็นผลที่มนุษย์สมมติขึ้น โดยบัญญัติจัดตั้งวางเป็นระบบขึ้นว่า ทำสวนแล้วได้เงิน เหตุคือการทำสวน แต่ผลที่ต้องการคือเงิน

ถึงตอนนี้เราก็เห็นแล้วว่าจากเหตุเดียวกันคือการทำสวน มีผลเกิดขึ้น ๒ อย่าง คือ การที่ต้นไม้เติบโตเจริญงอกงาม เป็นผลตามธรรมชาติ และการที่คนได้เงิน เป็นผลตามสมมติของมนุษย์

การทำสวนเป็นเหตุตามธรรมชาติ ผลที่แท้จริงของการทำสวนคืออะไร ตอบได้เลยว่าคือการที่ต้นไม้เจริญเติบโตงอกงาม

แต่คนอาจจะทำสวนโดยไม่ต้องการผลตามธรรมชาติ เขาอาจจะทำสวนเพราะต้องการได้เงิน ซึ่งเป็นผลตามบัญญัติ สมมติ เราจะต้องรู้เท่าทันว่าผลตามบัญญัติตามสมมติของมนุษย์นี้ไม่เป็นจริงตามธรรมชาติ จริงไหมที่ว่า การทำสวนเป็นเหตุแล้วได้เงินเป็นผล ตอบว่าจริง แต่เป็นจริงตามสมมติของมนุษย์ ไม่มีความจริงแท้ อยู่ในธรรมชาติของตัวเอง

สมมติแปลว่าอะไร สมมติ มาจากคำว่า  
 ส + มติ มติ แปลว่า ข้อตกลง การยอมรับ หรือรู้  
 กัน ส แปลว่า ร่วมกัน สมมติจึงแปลว่า มติร่วมกัน  
 หรือข้อตกลงร่วมกัน เราจึงต้องตกลงร่วมกันว่า  
 คุณไปทำสวนนะ แล้วฉันจะให้เงินคุณ เดือนละ  
 ๕,๐๐๐ บาท หรือ ๓,๐๐๐ บาทก็แล้วแต่ เมื่อตก  
 ลงกันอย่างนี้แล้ว ก็เกิดเป็นกฎเกณฑ์ขึ้นมา แต่  
 เป็นกฎเกณฑ์ของมนุษย์ที่ไม่เป็นจริงตามธรรม  
 ชาติ คือมันขึ้นอยู่กับสมมติ หรือการตกลงกันนั้น  
 ถ้าการตกลงหายไป กฎนี้ก็หมดความหมายไปด้วย

ถ้าเราไปทำสวนแล้วเขาไม่ยอมรับข้อตกลง  
 นี้ ตัวสมมติหายไป กฎเกณฑ์นั้นก็ไม่ใช่ความ  
 จริง เมื่อทำเหตุแล้ว ผลก็ไม่เกิด คือทำสวนไปหนึ่ง  
 เดือน เงินไม่มา กฎถูกยกเลิกไปแล้ว ฝ่ายที่จะให้  
 เงินก็ไม่ให้ กฎสมมติจึงไม่เป็นความจริงที่แท้

เพราะเป็นของที่มนุษย์ตกลงกันขึ้น มาซ้อนผลที่แท้จริงของธรรมชาติอีกทีหนึ่ง

ถ้าพูดกันตรงไปตรงมาตามธรรมชาติ เราทำสวนเพื่ออะไร การทำสวนเป็นเหตุ ผลที่แท้จริงตามธรรมชาติก็คือ ต้นไม้เจริญงอกงาม อันนี้แน่นอน เป็นผลตามธรรมชาติ ถ้าเราต้องการให้ต้นไม้เจริญงอกงาม เราก็ต้องดูแลรดน้ำต้นไม้ที่เรียกว่าทำสวน เมื่อทำสวน ต้นไม้จึงจะเจริญงอกงาม นี่เป็นเหตุเป็นผลที่แท้จริง เป็นกฎเกณฑ์ของธรรมชาติที่เป็นจริงแน่นอน ที่มนุษย์ยกเลิกไม่ได้ และก็หลอกมันไม่ได้ด้วย

แต่ถ้าเป็นเหตุผลของมนุษย์ที่ตกลงกัน สมมติเป็นกฎเกณฑ์ขึ้นมา ว่าการทำสวนเป็นเหตุแล้วมีการได้เงินสามพันบาทหรือห้าพันบาทเป็นผล อันนี้เป็นกฎเกณฑ์ของมนุษย์ที่ซ้อนขึ้นมา กฎ

มนุษย์ที่สมมติกันนี้ มนุษย์ยกเลิกได้ และก็  
 หลอกกันได้ด้วย เรื่องมันจึงยุ่ง แล้วก็จะมีผล  
 ต่อความสุขความทุกข์ของเรา ชนิดที่เป็นแบบซับซ้อน  
 หลายชั้นหลายเชิง และถ้าจับไม่ถูกจุด ก็จะมี  
 นุ้่นง้างสับสน วุ่นกันไปหมด ทั้งตัวคน และสังคม

ถ้าเราดำเนินชีวิตถูกต้องตามกฎหมายธรรมชาติ  
 ก็หมายความว่า เราต้องการผลที่ตรงตามเหตุ คือ  
 เราต้องการให้ต้นไม้เจริญงอกงาม แล้วเราจึงทำสวน  
 ถ้าเราทำสวนโดยต้องการผลตามกฎหมายธรรมชาติ  
 เรียกว่าดำเนินชีวิตตามกฎหมายธรรมชาติ เราก็จะได้  
 ความสุขตลอดเวลา เพราะว่าการทำงานของเรานั้น  
 นั้น เป็นเหตุนำมาซึ่งผลโดยตรง ทำสวนไป เห็น  
 ต้นไม้เจริญงอกงามไปก็มีความสุขไป และเราก็รู้  
 ทันด้วยว่าการที่ตกลงให้เราได้เงินสามพันบาท  
 หรือห้าพันบาทนั้นเป็นเรื่องสมมติของมนุษย์ เพื่อ

มาเสริมขึ้นอีกชั้นหนึ่ง ให้เราทำสวนไปได้ด้วยดี คือเราจะได้ตั้งหน้าตั้งตาตั้งใจทำสวนไปได้อย่างเต็มที่โดยไม่ต้องมัวห่วงกังวลเรื่องความเป็นอยู่

ถ้าเรารู้เท่าทันสมมติอย่างนี้ เราก็มีความสุขขั้นพื้นฐานขึ้นมาจากความต้องการผลตามธรรมชาติ และเมื่อได้รับผลตามสมมติด้วยก็จะมีความสุขขั้นขึ้นมามากอีกชั้นหนึ่ง พูดอย่างทางพระว่า **อยู่ด้วยความรู้เท่าทันสมมติ แต่ถ้าเราหลงสมมติเมื่อไร ก็จะเกิดปัญหาเมื่อนั้น** หมายความว่า ถ้าเราต้องการแต่ผลตามสมมติ คือต้องการเงิน แต่ไม่ต้องการผลตาม ธรรมชาติคือไม่ต้องการให้ต้นไม้เจริญงอกงาม ถ้าเป็นอย่างนี้ เราจะทำงานด้วยความทุกข์ เพราะตลอดเวลาทั้งหมด ซึ่งเป็นเวลาของการทำงาน เราไม่ได้นึกถึงความเจริญงอกงามของต้นไม้ มันจะเจริญงอก



งามหรือไม่เราก็ไม่เอาใจใส่ แต่ใจเราไปรอที่เงิน ตลอดเวลาทำงาน เราไม่ได้มองไม่ได้เห็นไม่ได้มีความสุขจากผลตามกฎธรรมชาติที่เกิดอยู่ตลอดเวลา นั่นแต่ไปคอยผลตามกฎของมนุษย์ ที่จะเกิดขึ้นครั้งเดียวข้างหน้าอีกนาน เมื่อยังไม่ถึงเวลาได้เงิน การทำงานก็เลยเหมือนกับเป็นการทรมาน ที่ว่ายังไม่ได้เงินสักที เมื่อไรหนอเงินจะมา ระหว่างนี้เราก็ต้องจำใจทำสวนไปเรื่อย การทำสวนอย่างนี้จึงเป็นความทุกข์ไปตลอดเวลา

นี่แหละโลกมนุษย์ ซึ่งมีความซับซ้อนที่มนุษย์ทำขึ้นเอง เราสร้างระบบสังคมขึ้นมาเพื่อหนุนผลตามกฎธรรมชาติ แต่แล้วเราก็ไปหลงติดมันเสีย แล้วเราก็ทำให้ชีวิตของเราเองห่างเหินแปลกแยกจากความเป็นจริงของธรรมชาติ ปัญหาขั้นพื้นฐานอยู่ตรงนี้ เพราะฉะนั้นคนผู้ใดสามารถ

ดำเนินชีวิตให้ตรงกับกฎของธรรมชาติได้ คือ  
ต้องการผลที่ตรงตามเหตุที่เป็นจริง เขาจะทำงาน  
ด้วยความสุข นี่เป็นขั้นที่หนึ่ง

## สิ่งที่ต้องประสาน มิใช่งานกับความสุข

แต่ต้องประสานตัวเรา ให้เข้าถึงความจริงของธรรมชาติ

ที่พูดมานี้เป็นไปตามหลักความจริงที่ว่า  
ความสุขอยู่ที่การได้สนองความต้องการ หรือ  
ได้สนองความอยาก ถ้าเรามีความอยากหรือ  
ความต้องการที่สอดคล้องกับความเป็นจริง เราก็  
จะมีโอกาสสนองความต้องการนั้นได้ดีขึ้น และก็  
จะมีความสุขไปขั้นหนึ่งที่สำคัญ เป็นความสุขขั้น  
พื้นฐานเลยทีเดียว และเป็นเรื่องของการทำงาน  
โดยตรง เพราะฉะนั้นจึงควรทราบหลักการไว้ว่า  
ทางพระท่านแยกความอยากหรือความต้องการ

เป็น ๒ อย่าง และสอนให้คนเรามีความอยากหรือความต้องการให้ถูกต้อง จะได้เกิดผลดีทั้งแก่ชีวิตและสังคมของตน ท่านสอนว่า *ความอยากหรือความต้องการมี ๒ อย่าง คือ*

๑. ถ้าอยากได้ผลที่ตรงตามกฎธรรมชาติ การดำเนินชีวิตก็เป็นไปโดยสอดคล้องกับธรรมชาติ ความต้องการได้ผลที่ตรงตามกฎธรรมชาติ เช่น ทำสวนก็ต้องการให้ต้นไม้เจริญงอกงาม ความอยากอย่างนี้ท่านเรียกว่า **ฉันทะ** ถ้ามีฉันทะแล้วจะทำงานอย่างมีความสุขได้ตลอดเวลา

๒. แต่ถ้าทำงานเพื่อต้องการผลตามกฎสมมติของมนุษย์ คือทำสวนเพราะอยากได้เงิน ความอยากอย่างนี้ท่านเรียกว่า **ตณฺหา** เป็นความอยากได้ผลตามสมมติของมนุษย์ ที่เป็นเหตุให้หาทางหลบเลี่ยงการทำเหตุตามกฎธรรมชาติ ถ้า

เป็นไปได้ก็ต้องการได้ผลโดยไม่ต้องทำ เพราะฉะนั้นจึงไม่นึกถึงการทำงาน แต่นึกตลอดเวลาถึงการที่จะได้เงิน เวลาทำงานจึงเป็นเวลาแห่งความทุกข์ การทำงานแบบนี้เป็นการขับไล่หรือวิ่งไล่ความสุข เพราะเราจะมองและโหยหาความสุขที่อยู่ข้างหน้าตลอดเวลา

การทำงานกับความสุขที่ว่ามานี้ เป็นขั้นพื้นฐาน เป็นสิ่งธรรมดา เป็นเรื่องที่เป็นไปตามกฎของธรรมชาติ ซึ่งจะต้องทำให้ได้ก่อน และ**ธรรมะก็อยู่ตรงนี้ คือตรงที่ถูกต้องตามกฎธรรมชาติ** ถ้าทำได้ตามนี้ ธรรมะตัวจริงก็มา แต่ถ้าใครพลาดขั้นนี้ ก็เป็นคนที่อยู่อย่างผิดธรรมชาติ ก็เรียกว่าผิดธรรมะ แล้วก็ต้องเกิดปัญหาแน่นอน ตัวคนก็จะทำงานอย่างไม่มีความสุข และงานนั้นก็จะได้ผลดี สังคมก็จะเสื่อมตามไป ถึงจะสอนจริยธรรม

อะไรกันปากเปียกปากแฉะ ให้ชยันนะ รับผิดชอบนะ อตทนนะ ก็เป็นจริยธรรมแบบประแบ่งเท่านั้น ไม่ได้ผลจริง

เพราะฉะนั้น ผู้ที่ทำงานทุกคนจะต้องมองให้ชัดตรงนี้ก่อนว่า ในการทำงานของตนนั้น เป้าหมายหลังผลที่สมมติคือตกลงกันในสังคมมนุษย์ว่าได้เงินเดือน หรือผลตอบแทนแล้ว ผลแท้จริงตามกฎหมายธรรมชาติของงานของเราคืออะไร เช่น

- งานครูเป็นเหตุ ผลที่ต้องการตามกฎหมายธรรมชาติ คือช่วยให้เด็กมีความรู้ เจริญงอกงาม พัฒนา มีสติปัญญาความสามารถ เป็นคนดีของครอบครัวและสังคม

- งานแพทย์และพยาบาลเป็นเหตุ ผลที่ต้องการตามกฎหมายธรรมชาติ คือช่วยให้ผู้คนห่างหายจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสุขภาพแข็งแรง

- งานตำรวจเป็นเหตุ ผลที่ต้องการตามกฎหมายชาติคือช่วยให้ประชาชนพ้นภัยจากการทำร้าย หายหวาดผวา มีความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน จะไปไหนก็ปลอดภัยไร้กังวลใจ ร่าเริงแจ่มใส อยู่กันในสังคมที่ร่มเย็นเป็นสุข ฯลฯ

เมื่อจับผลแท้จริงที่ถูกต้องตามธรรมชาตินี้ได้แล้ว ก็จัดปรับความอยากความต้องการของตนให้ถูกต้องตรงกัน ให้เป็นความต้องการผลตามกฎหมายชาติ และอยากทำให้เกิดผลอย่างนั้นแล้วความสุขขั้นพื้นฐานของชีวิต ชนิดมีตลอดเวลาในการทำงานก็จะเกิดขึ้น แล้วก็ให้มีความสุขจากการได้ผลตอบแทนตามกฎหมายสมมติของมนุษย์เข้ามาเสริมเข้าไปอีกชั้นหนึ่ง ก็จะได้สุขเต็มที่สองชั้นเลย แต่ถ้าไม่ทำตามนี้ ก็มีหวังได้ทุกข์สองชั้น

และก็จะทุกข์ไปด้วยกันทั้งตัวคนและสังคม นี่เป็น  
ปัญหาข้อที่หนึ่ง

## **ถ้าเก่งจริง ต้องให้การพัฒนา ๒ ด้านมาประสาน ข้างในก็ยิ่งสุขได้ง่าย ข้างนอกก็ยิ่งหาได้มาก**

ต่อไปเรื่องที่สอง ที่เกี่ยวกับการทำงาน  
อย่างมีความสุข ก็คือความเข้าใจเกี่ยวกับความสุข  
ความสุขนั้นมีหลายชั้น หลายอย่าง หลายแบบ

คนจำนวนมากมองความสุขไปที่ไหน  
ตอบว่ามองไปที่การได้เสพได้บริโภค คือ ตาได้ดู  
สิ่งสวยงาม หูได้ฟังเสียงไพเราะ จมูกได้ดมกลิ่น  
หอม ลิ้นได้ลิ้มรสอาหารที่เอร็ดอร่อย กายได้  
สัมผัสที่นุ่มนวล ใจได้คิดฝันในอารมณ์อยากได้  
อยากเสพที่เพลิดเพลิน คนเราที่ต้องการความสุข

มักจะมองไปที่วัตถุและสิ่งบริโภคดังที่กล่าวมานี้  
ความสุขของเขาจึงขึ้นกับวัตถุสิ่งเสพบริโภคเหล่านี้

แต่ถ้าเรามุ่งหาความสุขอยู่แค่สิ่งเหล่านี้  
แล้ว ความสุขของเราก็จะมีจำกัดอยู่อย่างเดียว  
และที่สำคัญคือความสุขของเราจะขึ้นอยู่กับวัตถุ  
ภายนอกโดยที่เราไม่เป็นตัวของตัวเอง พุดสั้นๆ  
ว่าจะหมดอิสรภาพ ยิ่งอยู่ไปในโลกนานๆ ขึ้น เรา  
ก็ยิ่งเอาชีวิตและความสุขของตัวไปฝากไว้กับสิ่ง  
ภายนอก ผลที่ตามมาขั้นที่หนึ่งคือ พออยู่ไปนาน  
เข้าๆ เราจะต้องมีปริมาณวัตถุเสพและบริโภค  
มากขึ้นๆ จึงจะมีความสุขได้

แม้ว่าเราอาจจะเก่งในการหาวัตถุเสพและ  
สิ่งบริโภคเหล่านั้น และเราก็นึกว่าเราเก่งจริงๆ  
สามารถหาความสุขได้มาก แต่ไม่รู้ตัวหรอกว่า  
อยู่ไปๆ ความสุขของเราก็เลยไปขึ้นอยู่กับวัตถุ



เหล่านั้น พอชาดวัตถุเหล่านั้นเราอยู่ดีไม่ได้ เราไม่มีความสุข อย่างนี้เรียกว่าสูญเสียอิสรภาพ เรานึกว่าเราเก่ง แต่ที่จริงชีวิตของเราหมดอิสรภาพไปแล้ว

คนหลายคนอยู่ในโลกนี้นานๆ แล้วหมดอิสรภาพเพราะไม่สามารถมีความสุขด้วยตนเอง ต้องเอาความสุขไปขึ้นกับสิ่งภายนอก และนับวันจะต้องขึ้นกับวัตถุที่เพิ่มมากขึ้นด้วย แต่ก่อนนี้มีวัตถุนิดหน่อยก็มีความสุขได้ ต่อมาพัฒนาความสามารถหาสิ่งเสพสิ่งบริโภคได้มากขึ้น ตอนนี้ต้องมีสิ่งบริโภคมมาก ถ้ามีน้อยก็จะเป็นไม่มีความสุข ที่นี้เมื่อชีวิตและความสุขไปขึ้นกับวัตถุมากเข้า ก็ลำบาก นอกจากพะรุงพะรังไปหมดแล้ว ก็ไม่เป็นตัวของตัวเองในการที่จะมีความสุข

การที่เราหวังจะมีความสุขในการเสพวัตถุนั้นทางพระท่านไม่ห้าม แต่อย่าลืมว่า เมื่อหา

ความสุขไปจะต้องรักษาอิสรภาพของตัวเองด้วย  
 อิสรภาพก็คือการที่เรายังสามารถมีความสุขได้  
 ด้วยตนเองอยู่บ้าง หรือเป็นคนที่สุขได้ง่ายพอสมควร  
 ถ้าเราเอาความสุขไปฝากไว้กับวัตถุภายนอก ต่อ  
 ไปเราจะต้องพึ่งพาอาศัยวัตถุมากขึ้นจึงจะสุขได้  
 ถ้ามีวัตถุน้อยๆ จะสุขไม่ได้ ถึงตอนนี้ก็จะเกิด  
 ปัญหาข้อที่สอง คือจะกลายเป็นว่า เรายังอยู่ใน  
 โลกนานเข้าเราก็ยิ่งกลายเป็นคนที่สุขได้ยากขึ้น

ขอให้สังเกตว่า คนในยุคปัจจุบันนี้มี  
 ลักษณะอย่างหนึ่งคือเป็นคนที่สุขได้ยาก และยิ่ง  
 อยู่นานไปๆ ก็ยิ่งสุขได้ยากขึ้นๆ แต่ก่อนนี้ตอน  
 เป็นเด็กยังสุขง่ายกว่า ตอนนั้นมีอะไรรินดหน่อยก็  
 สุขแล้ว แต่อยู่ไปๆ ในโลกกลับยิ่งหมดความสามารถ  
 ที่จะมีความสุข เพราะสุขยากขึ้นทุกที แสดงว่าเรา

พัฒนาผิดทาง ถ้าเราเก่งจริง เราอยู่ในโลก  
นานเข้า เราก็ยังต้องเป็นคนที่ยุ่ได้ง่ายขึ้น

เพราะฉะนั้น เครื่องพิสูจน์การพัฒนา  
ของมนุษย์อย่างหนึ่งก็คือความสามารถที่จะ  
มีความสุข ขอให้ดูว่าเมื่อเราอยู่ในโลกไปนานๆ  
เข้า เราสุขง่ายขึ้นหรือสุขยากขึ้น ถ้าถามตัวเอง  
แล้วต้องตอบว่า เราสุขยากขึ้น ก็แสดงว่าเดินผิด  
ทางแล้ว เราสูญเสียอิสรภาพลงไปทุกทีๆ เราไม่เก่ง  
จริง เพราะถ้าเก่งจริงเราต้องเป็นคนที่ยุ่ได้ง่ายขึ้น

ถ้าเราพัฒนาทั้งสองด้าน คือ

๑. ข้างใน ก็รักษาความสามารถที่จะมี  
ความสุขไว้ได้ หรือพัฒนาตนให้เป็นคนที่ยุ่ได้  
ง่ายยิ่งขึ้น

๒. ข้างนอก ก็พัฒนาความสามารถที่จะ  
หาสิ่งเสพบริโภคที่จะบำรุงความสุขได้เก่งยิ่งขึ้น

ถ้าพัฒนาพร้อมไปด้วยกันอย่างนี้ ทั้งข้าง  
ในก็สุขง่ายขึ้น และข้างนอกก็หาวัตถุหรือหาเงิน  
เก่งขึ้น เราก็สุขสองทาง เพราะว่าสิ่งที่จะมาช่วย  
เสริมให้เรามีความสุข เราก็หาได้มาก พร้อมกัน  
นั้นเราก็เป็นคนสุขง่ายขึ้นด้วย เราก็สุขเต็มที่ แต่  
คนจำนวนมากไม่เป็นอย่างนั้น เพราะคนทั่วไปมัก  
พัฒนาแต่ความสามารถในการหาสิ่งเสพภายนอก ทั้งที่ข้างนอกหามาได้ๆ แต่ข้างในหมดความ  
สามารที่จะมีความสุข หรือสูญเสียความสามารถ  
ที่จะมีความสุข ก็เลยสุขยากขึ้น

พอสุขยากขึ้น วัตถุที่หามาเสพนั้น ถึงได้  
มาก ก็ไม่พอและไม่ทัน ก็เลยต้องการมากขึ้นทุกที  
ได้วัตถุมามากก็ได้ความสุขเท่าเดิม เพราะอะไร  
เพราะได้วัตถุข้างนอกมาเพิ่มขึ้น เสียดุลยภาพหนึ่ง  
แต่ความสามารถที่จะมีความสุขข้างในลดลงไป

หนึ่ง แม้จะได้ของมากขึ้นแต่สุขก็เท่าเดิม เลยกลายเป็นกระบวนการวิ่งไล่ความสุข ข้างนอก บวกหนึ่งข้างในลบหนึ่ง ได้หนึ่งลบหนึ่ง เป็นอยู่อย่างนี้ จนกระทั่งในที่สุดความสามารถที่จะมีความสุขข้างในหายไป อย่างที่บางคนอยู่ในโลกนานๆ เข้า ก็หมดความสามารถที่จะมีความสุข ถึงตอนนี้ได้วัดดูมาเท่าไรๆ ก็ไม่มีความสุข คนอย่างนี้เรียกว่าคนพัฒนาผิดทาง

ในการพัฒนาที่ถูกต้อง คนจะต้องมีความสามารถในการมีความสุขมากขึ้น คือเป็นคนสุขได้ง่ายขึ้น เพราะฉะนั้นจะต้องถามตัวเองตลอดเวลาว่า เราเป็นคนที่สุขง่ายขึ้นหรือไม่ ถ้าอยู่ในโลกแล้วเป็นคนที่สุขง่ายขึ้น พร้อมทั้งมีความสามารถที่จะหาวัตถุดิบโรคที่จะบำรุงความสุขได้มากขึ้น ต่อมาวัตถุดิบโรคเหล่า

นั่นก็จะเหลือเพื่อเกินความจำเป็น แล้วเราจะทำ  
อย่างไร เราก็เอาวัตถุเหล่านั้นไปเผื่อแผ่ช่วยเหลือ  
คนอื่นให้เขามีความสุขด้วย ถ้าอย่างนี้ ตัวเราเอง  
ก็มีความสุขมากขึ้น แล้วเราก็เผื่อแผ่ความสุขให้  
แก่เพื่อนมนุษย์ได้ด้วย แล้วยังแถมมีความสุข  
อย่างใหม่จากการทำให้คนอื่นมีความสุขอีกด้วย  
อย่างนี้ก็เรียกว่ามีเมตตากรุณา นี่เป็นเรื่องหนึ่งที่  
สำคัญ

เพราะฉะนั้น เครื่องพิสูจน์ความเก่ง หรือ  
เครื่องวัดการพัฒนาของคนเราขั้นที่สอง ก็คือ  
เมื่อเราหาเรามีเงินทองวัตถุมากขึ้น เราพูดได้ไหม  
ว่า **เรามีความสุขจนวัตถุเหล่านั้นเกินจำเป็น  
สำหรับความสุขของเรา** ถ้าได้มามีเท่าไรก็ไม่  
พอที่จะมีความสุขสักที ก็เรียกว่าเราเป็นคนที่ยัง  
ไม่พัฒนา เป็นคนที่จัดว่า อุดร่าหิวงมาในหนทาง

ชีวิตเสียเวลาไปยาวไกล แต่กลายเป็นคนที่พ่ายแพ้อย่างสิ้นเชิง

ในการทำงาน ถ้าเรามองความสุขในความหมายเดียวว่า ความสุขอยู่ที่การเสพวัตถุ เราจะเสียเปรียบ และจะเกิดปัญหา เพราะเรามีความสุขแบบเดียว และเป็นได้แค่นักหาความสุขอย่างเดียว คนที่อยู่ในโลกได้ดีนั้น จะต้องพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุข ซึ่งหมายถึงการที่จะเป็นคนที่สุขได้ง่ายขึ้น และมีความสุขด้านอื่นเพิ่มขึ้นด้วย

ความสุขอะไรอีกที่จะเกิดมีกับเรา อย่างแรกก็คือที่กล่าวมาแล้ว คือการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามกฎหมายชาติ โดยมีความต้องการผลที่แท้จริง ซึ่งเป็นไปตามกระบวนการของเหตุปัจจัยในธรรมชาติ เราทำงานไป เราก็สุขใจด้วย เรามี

ความสุขตลอดเวลา ด้วยการสนองความต้องการ ผลที่แท้ของงานตามความจริงของธรรมชาติ พร้อมกันนั้นก็รู้เท่าทันว่าเราต้องการเงินเดือนหรือ ค่าตอบแทน เพื่อไปหาซื้อวัตถุมาบริโภค มาเสพ หาความสุขสะดวกสบายเป็นสุขที่เสริมเข้าไป สุข จากวัตถุเราก็ได้ด้วย จึงได้ทั้งสองอย่าง หมายความว่า ขณะทำงานเราก็มีความสุขไปด้วย และ พอถึงเวลาสิ้นเดือน ได้เงินเดือน เราก็ได้ความสุข ภายนอกมาสนับสนุน เราก็ได้ทั้งสองอย่าง แต่ถ้า เราไม่พัฒนาความสุขด้านในที่ไม่ต้องขึ้นกับวัตถุ เราจะมีความสุขแบบเดียวซึ่งต้องรอคอยตลอดเวลา เมื่อเป็นเช่นนี้ชีวิตส่วนใหญ่ของเราก็จะเป็น ชีวิตที่มีความทุกข์เป็นฐานยืนพื้น

ที่นี้ลองพิจารณาดูอีกทีที่จะเห็นว่า กว่าเรา จะได้ผลตอบแทนเป็นเงินสักครั้งนั้น เราต้องรอ



เวลาตั้งเดือน หรืออย่างน้อยก็หลายวัน แต่งานที่เราต้องทำนั้น เราต้องอยู่กับมันนานเหลือเกิน ตั้ง ๓๐ วัน หรืออย่างน้อยก็ราวสัปดาห์หนึ่ง แล้วชอยออกไปอีก วันละไม่รู้กี่ชั่วโมง แล้วเราได้ความสุขอยู่ตอนเดียว ตอนที่ครบเดือนครบสัปดาห์ระหว่างนั้นก็เป็นเวลาแห่งการรอคอยความสุขที่ยังไม่มาถึง และเป็นเวลาแห่งการอยู่กับความทุกข์ที่ต้องฝืนใจทนตลอดเวลา

ชีวิตของเราจะเป็นอย่างไร ถ้าด้านหนึ่งก็กระวนกระวาย รอคอยเงินที่ยังไม่มา พร้อมกับที่อีกด้านหนึ่ง ก็ต้องทนอยู่กับงานที่ต้องฝืนใจทำตลอดเวลาแสนแสน ถ้าใครเป็นอย่างที่ว่ามา  
นี้ ชีวิตส่วนใหญ่ของเขาจะเป็นชีวิตแห่งความทรมาน เป็นการเดินทางชีวิตที่ผิด

งานทำมาหาเลี้ยงชีพนั้นเป็นชีวิตส่วนใหญ่ของคน ในทางพระศาสนาถือว่าสำคัญมาก ในเมื่องานการหาเลี้ยงชีพครองเวลาส่วนใหญ่ในชีวิตของเรา เราจึงจะต้องมีความสุขจากการทำงาน หรือการทำมาหาเลี้ยงชีพนี้แหละให้ได้ ชีวิตส่วนใหญ่ของเราจึงจะมีความสุข ถ้าเราไม่สามารถให้การทำงานที่ทำมีความสุขได้ ก็หมายความว่าชีวิตส่วนใหญ่ของเราเป็นทุกข์ นี่เป็นเคล็ดลับสำคัญ

เป็นอันว่า สิ่งที่เราจะต้องทำให้ได้ในตอนนี้ คือ ทำให้การงานเป็นแหล่งที่มาแห่งความสุขตลอดเวลาของเรา และทำงานให้มีความสุขด้วยการดำเนินชีวิตให้ถูกต้องตามกฎหมาย ธรรมชาติ พร้อมกันนั้นก็พัฒนาตัวเองให้รู้จักความสุขหลายๆ แบบ โดยไม่ทิ้งความสุขภายในที่

เป็นอิสระไม่ขึ้นกับการเสพวัตถุ ซึ่งมีได้ตลอดเวลา เป็นหลักยืนพื้น เริ่มด้วยสุขจากการที่ว่าเมื่อทำงานไปเห็นผลของงานเกิดขึ้นตรงตามกฎธรรมชาติก็เกิดปิติความอิมใจ เป็นสุขอยู่เรื่อย แล้วให้ได้ความสุขทั้งสองอย่าง มีความสุขทั้งข้างนอกทั้งข้างใน ได้ทั้งสุขจากวัตถุ ได้ทั้งสุขจากการทำการทำงาน ได้ทั้งสุขจากการอยู่ร่วมกันด้วยไมตรีจิตมิตรภาพกับเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น และทำจิตใจให้ดี มองอะไรต่างๆ ในแง่ที่จะทำให้ดี จนมีความสุขได้ตลอดเวลา เราก็จะดำเนินชีวิตของเราให้สมบูรณ์ โดยเฉพาะจุดสำคัญที่ท้าทาย ก็คือการทำงานทำการที่เป็นชีวิตส่วนใหญ่ของเราให้มีความสุข ซึ่งเราจะต้องทำให้ได้

การทำชีวิตให้มีความสุขนั้น ได้บอกแล้วว่าให้ดำเนินชีวิตให้ถูกต้องตามกฎหมายชาติ ต้อง

ถามตัวเองว่าเวลาทำงาน เราต้องการผลตรงกับ  
จุดมุ่งหมายของงานแน่หรือเปล่า งานทุกชนิดที่  
ทำมีจุดหมายของมันแน่นอน เราต้องถามตัวเอง  
ว่า เราต้องการผลอย่างนั้นไหม ถ้าเราสร้างความ  
ต้องการผลของงานที่ตรงตามเหตุได้ ก็สำเร็จไป  
ขั้นหนึ่งแล้ว เราก็จะได้ความสุขขั้นหนึ่ง แต่เรื่อง  
ยังไม่จบเท่านั้น

## **ถ้าไม่ลืมธรรมชาติตัวเองของมนุษย์ จะยังพบโอกาสที่จะพัฒนาความสุข**

ลึกเข้าไปอีก เรามาดูธรรมชาติของมนุษย์  
สักด้านหนึ่ง ธรรมชาติของมนุษย์นี้เกี่ยวกับเรื่อง  
ความสุขด้วย ถ้าเราไม่ปฏิบัติให้ถูกต้องตามธรรม  
ชาติของมนุษย์ เราก็จะพลาด เมื่อก็ได้พูดถึงธรรม  
ชาติของกิจกรรมการงานของมนุษย์ว่า การ

ทำงานไม่ว่างานอะไรก็ต้องมีจุดหมาย ที่นี้มองลึกลงไปถึงธรรมชาติของมนุษย์ ธรรมชาติของมนุษย์คืออะไร

พระบอกไว้ว่า **มนุษย์เป็นสัตว์ที่ต้องฝึกและฝึกได้** ทำไมพระจึงว่าอย่างนี้

สัตว์มีหลายชนิดมากมาย สัตว์ชนิดอื่นอยู่ในโลกไป เขาอยู่ได้ด้วยสิ่งที่เราเรียกว่าสัญชาตญาณ คือมีชีวิตเป็นอยู่ได้ เดินเหิน หากิน ต่อกู้ หนีภัย ทำอะไรต่างๆ ได้โดยสัญชาตญาณ ไม่ต้องเรียนรู้มาก สัตว์หลายชนิดที่เดียว พอออกจากท้องแม่ก็เดินได้แทบจะทันที เช่นห่าน พอออกจากไข่ ก็เดินได้วันนั้นทันที วิ่งได้ทันที ว่ายน้ำได้ทันที และตามแม่ไปหากินได้ทันที แต่มนุษย์นี่พอออกจากท้องแม่ยังช่วยตัวเองไม่ได้เลย ต้องมีผู้

ขึ้นคอยดูแล ปีหนึ่งก็แล้ว สองปีก็แล้ว สามสี่ห้าปีก็แล้ว ยังช่วยตัวเองให้อยู่รอดไม่ได้

มนุษย์นี้ว่าโดยสัญชาตญาณ เป็นสัตว์ที่เสียเปรียบและด้อย ระหว่างเวลานานปีที่ยังดำเนินชีวิตเองไม่ได้นั้นทำอย่างไร มนุษย์ก็ต้องเรียนรู้ ฝึกฝนพัฒนาตนเอง ตั้งแต่เกิดมามนุษย์ต้องเรียนรู้ทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นกิน จะนอน จะยืน จะเดิน จะขับถ่าย ก็ต้องเรียนรู้ทั้งนั้น ต้องฝึกฝนหัดมาจึงจะอยู่ได้

รวมความว่า การดำเนินชีวิตของมนุษย์นี้แตกต่างจากสัตว์ทั้งหลายอื่นๆ มนุษย์ไม่ได้มาเปล่าๆ แต่ต้องลงทุน ด้วยการเรียนรู้ฝึกหัดเอา ซึ่งต้องใช้เวลามาก มนุษย์จึงเสียเปรียบที่ว่าสัตว์ทั้งหลายอื่นมีสัญชาตญาณช่วยตัวเองได้ ไม่ต้องลงทุนมาก แต่มนุษย์ต้องลงทุน ด้วยการเรียนรู้ ฝึก

ฝนตัวเอง แต่มองอีกด้านหนึ่ง ข้อเสียเปรียบของมนุษย์นี้ ก็กลายเป็นข้อได้เปรียบ กล่าวคือ การฝึกฝน เรียนรู้ พัฒนาตัวเองได้นี้แหละ ที่ทำให้มนุษย์กลายเป็นสัตว์ที่ประเสริฐเลิศที่สุด

พอมนุษย์รู้จักเรียนรู้และฝึกฝนตัวเองแล้ว ไม่ว่าจะอะไรก็จะทำได้หมด จนกระทั่งสัตว์ทั้งหลายอื่น ไม่มีชนิดไหนสู้ได้ สัตว์ทั้งหลายอื่นอยู่ได้ด้วยสัญชาตญาณ แต่มันมีสัญชาตญาณอย่างไรก็ได้แค่นั้น เกิดมาอย่างไร จนกระทั่งตายก็ไปอย่างนั้น หรือเกิดมาอย่างไรก็ตายไปอย่างนั้น มีขีดจำกัดแค่สัญชาตญาณ แต่มนุษย์นี้พอเกิดแล้วกว่าจะตาย สามารถฝึกขึ้นไป ไม่รู้จักจบ ต่างจากสัตว์อื่นๆ ที่เกิดมาอย่างไรก็ตายไปอย่างนั้น แต่มนุษย์ฝึกอย่างไรได้อย่างนั้น อยู่ที่ว่า จะต้องการฝึกหรือไม่ นี่แหละความสามารถของมนุษย์

เราจะเห็นว่า มนุษย์ได้พัฒนาสติปัญญา  
 ความสามารถขึ้นมาจนปรุงแต่งสร้างสรรค์ประดิษฐ์  
 สิ่งต่างๆ ได้มากมาย มีวัตถุอุปกรณ์เทคโนโลยี  
 สารพัด จนกระทั่งโลกมนุษย์กลายเป็นโลกพิเศษ  
 ต่างหากจากธรรมชาติ แล้วมนุษย์ก็ดำเนินชีวิต  
 อยู่ในโลกของมนุษย์นั้น จนบางทีก็เลยหลงลืม  
 โลกเดิมของธรรมชาติไป ดังเช่น บางคนอยู่ในโลก  
 มนุษย์ไปตลอดวันๆ โดยไม่เห็นโลกธรรมชาติเลย  
 วันหนึ่งๆ ออกจากบ้านนั่งรถยนต์ผ่านถนนตึก  
 อาคารไปทำงาน กลับจากที่ทำงานก็นั่งรถยนต์ไป  
 บ้าน เข้านอนในห้องปรับอากาศ ดูทีวี อยู่กับ  
 เทคโนโลยี ที่เป็นโลกมนุษย์โดยไม่เห็นธรรมชาติ  
 เลย จนไปๆ มาๆ ก็เลยไม่รู้ตัวว่าได้แปลกแยกไป  
 จากโลกธรรมชาติ



ความสามารถพิเศษของมนุษย์อยู่ที่ว่า  
 เราฝึกฝนตนเองเรียนรู้แล้วสามารถสร้างสรรค์  
 อะไรต่างๆ ได้ **มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐด้วยการ**  
**ฝึก** แต่ถ้ามนุษย์ไม่มีการฝึก ไม่มีการเรียนรู้  
 แล้วจะเป็นสัตว์ที่แย่ที่สุด

เรามักพูดกันว่ามนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐ  
 แต่พระท่านว่าไม่ถูกหรอก เป็นการพูดไม่ครบ คำ  
 พูดที่ถูกต้อง คือ **“มนุษย์เป็นสัตว์ที่ประเสริฐด้วยการ**  
**ฝึก ถ้าไม่ฝึกแล้วหาประเสริฐไม่”** จะสู้สัตว์อะไรอื่น  
 ไม่ได้เลย เพราะฉะนั้น ถ้าว่าโดยสัญชาตญาณ  
 แล้วมนุษย์เป็นสัตว์ที่ด้อยที่สุด มนุษย์จะดีเลิศ  
 จะประเสริฐได้ก็อยู่ที่การฝึกฝนเรียนรู้เท่านั้น

เมื่อเรารู้ธรรมชาติของมนุษย์อย่างนี้แล้ว  
 ถ้าเราต้องการมีชีวิตที่ดีงามประเสริฐ เราก็ต้องฝึก  
 ตนเอง ต้องสร้างจิตสำนึกขึ้นมาเลยว่าเราจะต้อง

เป็นอยู่ด้วยการเรียนรู้ฝึกฝนตลอดเวลา ถ้าเรา  
เรียนรู้ ฝึกฝนพัฒนาตัวเองอย่างไม่ยอมหยุดละก็  
เราจะเลิศประเสริฐกว่านี้อีกมาก คนจำนวนมาก  
ไม่ใช้หลักธรรมชาติของมนุษย์อันนี้ให้เป็น  
ประโยชน์ ก็เลยฝึกหัดอะไรๆ ด้วยความจำใจ จำ  
เป็น เท่าที่ตัวพออยู่ได้

คนจำนวนมากฝึกตัวพอให้มีชีวิตอยู่ได้  
เท่านั้นเอง พอกินได้ พอพูดได้ พอหากินได้ ก็หยุด  
แล้ว ไม่ฝึกต่อ แต่คนที่รู้หลักอย่างนี้แล้วจะฝึกไม่  
หยุด เมื่อเราเรียนรู้ พัฒนาตัวเองอยู่เสมอ ก็จะมี  
ชีวิตที่ดีงามประเสริฐ คนที่เขาประสบความสำเร็จ  
มากมายนั้น บางทีเขาก็ไม่มีพื้นเดิมอะไรดีกว่าเรา  
หรอก แต่เขาฝึกตัวเองไม่หยุด เรียนรู้พัฒนาเรื่อย  
ไป เขาก็เป็นเลิศได้ นี่เป็นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์

จำหลักของพระไว้ให้ดีกว่า มนุษย์เป็นสัตว์  
 ที่ประเสริฐด้วยการฝึก ฝึกแล้วมิใช่ว่าจะประเสริฐ  
 กว่าสัตว์เดรัจฉานเท่านั้น มนุษย์ที่ฝึกดีแล้ว  
 ประเสริฐยิ่งกว่าเทวดาและพระพรหมเสียอีก ฝึก  
 ได้จนกระทั่งว่าแม้แต่เทวดาและพระพรหมก็กลับ  
 มาราบไหว่มนุษย์ พระพุทธเจ้าเป็นใคร พระ  
 พุทธเจ้าก็เป็นมนุษย์นี่แหละ แต่พระพุทธเจ้าทรง  
 เรียนรู้ ฝึกฝนพัฒนาพระองค์มาตลอดเวลา แล้ว  
 พระองค์ก็กลายเป็นพระอรหันตมรรค เป็นพระพุท  
 ธเจ้า พอเป็นพระพุทธเจ้าก็เป็นบุคคลสูงสุด หรือ  
 แม้แต่พระอรหันต์ทั้งหลายก็เป็นมนุษย์ที่ประเสริฐ  
 เทวดาที่มนุษย์เคยกราบไหว้ ก็ต้องหันกลับมา  
 กราบไหว่มนุษย์

ฉะนั้น เราเป็นมนุษย์ อย่ามัวหลงเพลิด  
 เพลินหรือท้อใจ ต้องตั้งใจฝึกฝนพัฒนาตนให้ดีที่

สุด แล้วเราจะมีความสุขเป็นเลิศ จนกระทั่ง  
เทวดาและพรหมก็หันมากราบไหว้ และในความ  
เลิศความสุขนั้นก็จะมีความสุขสูงขึ้นไป  
ด้วย เมื่อมนุษย์เรียนรู้ฝึกฝนพัฒนาชีวิตของตน  
ขึ้นไปนั้น เขาก็พัฒนาความสุขขึ้นไปด้วย

## **สร้างสรรค์สิ่งประดิษฐ์ภายนอกแล้ว อย่าลืมสร้างสรรค์ความสุขภายในด้วย**

พระพุทธศาสนาเปิดเผยความจริงว่า  
ความสุขมีมากมาย ความสุขมีหลายแบบ ความ  
สุขมีหลายชั้นหลายระดับ ทั้งความสุขภายนอก  
ภายใน ทั้งความสุขแบบแบ่งแยกและความสุข  
แบบประสาน ทั้งความสุขที่อาศัยวัตถุและไม่  
อาศัยวัตถุ ทั้งความสุขทางร่างกายและความสุข  
ทางจิตใจ ทั้งความสุขระดับจิตและความสุขระดับ

ปัญญา ทั้งความสุขแบบมัวเมาติดจมและความ  
สุขแบบโปร่งโล่งผ่องใส

ความสามารถของมนุษย์อย่างหนึ่งก็คือ  
ความสามารถในการปรุงแต่งสร้างสรรค์คิดค้น ซึ่ง  
สัตว์อื่นไม่มี การที่มนุษย์เจริญขึ้นมามีเทคโนโลยี  
มีสิ่งประดิษฐ์ต่างๆ มากมาย ก็เกิดจากความสามารถ  
ของมนุษย์ในการปรุงแต่งสร้างสรรค์นี้  
แหละ แต่ว่าจะออกมาเป็นวัตถุปรุงแต่งสร้าง  
สรรค์ได้ ต้นเดิมมันมาจากไหน มันก็มาจากในใจ  
ของเรา คือ ใจที่มีสติปัญญา เริ่มด้วยใช้ปัญญา  
คิดปรุงแต่งข้างในแล้วจึงแสดงออกมาเป็นการ  
ปรุงแต่งประดิษฐ์วัตถุ สร้างสรรค์วัตถุข้างนอกได้  
จนกระทั่งเป็นคอมพิวเตอร์และดาวเทียม ก็เกิด  
จากความคิดในใจเป็นจุดเริ่ม

ที่นี้ความคิดของเราเนี่ยะ นอกจากปลูก  
แต่งสร้างสรรพวัตถุข้างนอกแล้ว อีกอย่างหนึ่งก็  
คือปลูกแต่งสุขปลูกแต่งทุกข์ข้างใน เราไม่รู้ตัวหรือ  
กว่าเราใช้ความสามารถนี้ตลอดเวลา ด้วยการ  
ปลูกแต่งความสุข และปลูกแต่งความทุกข์ จริงไหม  
ว่าที่เราทุกข์เราสุขกันนี้ ส่วนมากเป็นสุขและทุกข์  
ที่เราปลูกแต่งขึ้นเอง ไม่เหมือนกับสัตว์อื่น

สัตว์อื่นนั้นไม่รู้จักความทุกข์ความสุข  
มากเหมือนมนุษย์ มันมีความสุขความทุกข์ที่เกิด  
จากทางกาย ได้กินอาหาร ได้หลับนอนพักผ่อน  
หรือต่อสู้หนียัยอะไรๆ ก็ตามประสา แต่ความสุข  
ความทุกข์ทางใจที่เกิดจากการคิดปลูกแต่งมันไม่มี  
เราจะเห็นว่าสัตว์ก็ลุ่มใจไม่เป็น สัตว์มันเครียด  
ไม่เป็น เครียดได้แต่เรื่องที่สืบเนื่องมาจากทางกาย  
ไม่เหมือนมนุษย์

มนุษย์นี้ปรุงแต่งสุขทุกข์ในใจกันมากมาย  
 พิสดาร ปรุงแต่งทุกข์ให้กลุ้มให้กังวลให้เครียดจน  
 กระทั่งเสียจิตไปเลย สัตว์อื่นปรุงแต่งใจให้เป็น  
 บ้าไม่ได้ แต่มนุษย์ปรุงแต่งจิตใจจนกระทั่ง  
 กลายเป็นบ้าไปก็มี มนุษย์มีความสามารถนี้อยู่  
 มากมายนัก แต่น่าเสียดายที่มนุษย์ใช้ความ  
 สามารถนี้ไปในการปรุงแต่งทุกข์มากกว่าปรุง  
 แต่งสุข มีอะไรมากระทบตากระทบหู ไม่สบายใจ  
 นิดหน่อย ก็เก็บเอามาปรุงแต่งต่อเสียยืดยาวใหญ่  
 โต เวลาอยู่ว่างๆ แทนที่จะปรุงแต่งสุข ก็ปรุงแต่ง  
 ทุกข์ เอาเรื่องที่ไม่ดีมาวาดเป็นภาพ ทำให้เกิด  
 ความรู้สึกกลุ้มใจกังวล มีความโกรธเคียดแค้นต่างๆ  
 ทำให้มีความทุกข์มากมาย แสดงว่ามนุษย์ส่วนมาก  
 ใช้ความสามารถไม่ถูกทาง จึงเป็นโทษแก่ตนเอง

ที่นี้ถ้ามนุษย์ฝึกตัวให้ใช้ความสามารถนั้นให้ถูก เขาก็จะปรุงแต่งความสุขได้มากมายมหาศาล

**ในทางพระพุทธศาสนาท่านแนะนำ**  
**ให้เราปรุงแต่งความสุข** ท่านสอนวิธีทำใจหรือ ฝึกจิตฝึกใจ และบอกวิธีใช้ปัญญามากมาย อย่าง เช่น การบำเพ็ญสมาธิต่างๆ ก็คือวิธีปรุงแต่งจิตใจ นั้นเอง แต่เป็นการปรุงแต่งให้เป็นสุข ในการมอง โลก แม้แต่สิ่งเดียวกัน ถ้าเรามองไม่เป็น ก็เป็น เรื่องร้ายเกิดทุกข์ แต่ถ้ามองเป็น ก็กลายเป็นดี เป็นสุขไปได้

ขอเล่าเรื่องของท่านหนึ่งที่เป็นเพื่อนกัน ตอนเรียนหนังสือที่มหาจุฬาร ในวัดมหาธาตุ ท่าน พระจันทร์ เวลาชั่วโมงว่างไม่ได้เรียนหนังสือ ท่าน จะมองไปที่ท่าพระจันทร์ซึ่งมีผู้คนเดินผ่านไปผ่านมา ขวักไขว่จำนวนมาก ท่านมองไปมองมา แล้วก็



นั่งหัวเราะ อาตมาก็ถามว่าหัวเราะอะไร ไม่เห็นมีอะไร ท่านบอกว่า มองไปเห็นผู้คนเดินไปเดินมา ทำทางรูปร่างเครื่องแต่งกาย เสื้อผ้าสีสันทันต่างๆ กัน คนนั้นเดินอย่างนี้ คนนี้เดินอย่างนั้น ดูแล้วข้าท่านก็เลยหัวเราะ นี่ก็เป็นวิธีมองโลกอย่างหนึ่ง

บางคนมองอะไรก็เห็นน่าเข้าไปทั้งนั้น บางคนมองเห็นอะไรก็รู้สึกขัดหู ขัดตาไปทุกอย่าง บางคนไม่มีอะไรก็นั่งกังวล ไม่สบายใจ ทุกข์ไปหมด นี่เป็นตัวอย่างง่ายๆ ของการปรุงแต่งจิตใจ เราตั้งท่าทีของจิตใจอย่างไรก็สร้างจิตใจให้เป็นอย่างนั้น สุข-ทุกข์ก็เกิดตามมา

ในชีวิตประจำวัน เมื่อทำงานทำการ เราก็มองโลก เราก็มองคนที่พบเห็นมาหาไปหา เช่น เป็นแพทย์เป็นพยาบาลก็มองคนไข้ไปด้วย เราต้อง

เกี่ยวข้องกับผู้คนทั่วไป กับผู้ร่วมงาน เราจะต้อง  
หัดมองให้เป็น อย่ามองในแง่ที่กระทบหุกระทบตา

วิธีมองให้ไม่เกิดโทษมีหลายอย่าง อย่าง  
น้อยก็ควรมองเห็นว่าเป็นประสบการณ์แปลกๆ  
ในวันหนึ่งๆ เราพบเห็นผู้คนมีกิริยาอาการต่างๆ  
มากมาย คนนั้นลักษณะอย่างนั้น คนนี้ลักษณะ  
อย่างนี้ เราก็มองในแง่ที่ว่า เป็นสิ่งที่ได้รู้ได้เห็น  
เป็นประสบการณ์หลากหลาย เป็นข้อมูลความรู้  
อย่าเก็บมาเป็นอารมณ์ เราอาจจะสบายใจหรือ  
พอใจว่านี่เราได้รู้เห็นรู้จักโลกมากขึ้น โลกเป็น  
อย่างนี้ เมื่อเราทำใจอย่างนี้ สิ่งที่เราพบเห็นก็ไม่  
กระทบหุ ไม่กระทบตา ไม่กระทบใจ เราก็สบายใจ  
แต่ไม่แค่นั้น ยังดีกว่านั้นอีกคือเราได้ความรู้ด้วย

## พอเห็นงานและปัญหาเป็นเวทีพัฒนาตน งานก็ยิ่งได้ผล และคนก็ยิ่งเป็นสุข

ยิ่งกว่านั้นก็คือ เราไม่ใช่ได้ความรู้ข้อมูล  
เฉยๆ ดังได้กล่าวแล้วว่า มนุษย์เราเป็นสัตว์ที่เก่ง  
ในการเรียนรู้ และเราเป็นสัตว์ประเสริฐได้ด้วยการ  
เรียนรู้ เราจึงควรหัดมองให้ได้ประโยชน์สูงขึ้นไป  
อีกระดับหนึ่งคือ มองเป็นการเรียนรู้ที่จะได้ฝึกฝน  
พัฒนาตน

เราอยู่ในโลกนี้ ถ้าเรารู้จักมอง เราก็ได้  
ตลอด การได้ที่ประเสริฐก็คือได้เรียนรู้แล้วจะได้  
นำไปใช้พัฒนาตน งานการที่ทาก็เป็นเวที  
พัฒนาตัวเราเอง แม้แต่ประสบการณ์ต่างๆ ไป  
ก็เป็นประโยชน์ในการพัฒนาชีวิต

งานการเป็นเครื่องพัฒนาตัวเราอย่างไร  
คนเรานี้ได้พัฒนาความรู้ความสามารถ ส่วน

มากก็มาจากการงานที่ทำนี้แหละ ได้พูดแล้วว่า การงานที่เราทำเป็นชีวิตส่วนใหญ่ของเรา คนเรา แต่ละคนกว่าจะโตมาก็ได้เรียนรู้จากสิ่งที่ตัวเองได้ ทำนี้แหละ ดังนั้น ถ้าเราตั้งใจฝึกตัวจากงาน เราก็ จะได้ความรู้ความสามารถตลอดจนความชำนาญ มากมาย

นอกจากนั้น การพัฒนาทางจิตใจเราก็ได้ ด้วย เพราะเมื่อทำงานไป เราก็ได้ฝึกความขยัน ความเพียร ความอดทน ความรู้จักรับผิดชอบ ได้ พัฒนาคุณธรรมต่างๆ ตลอดจนได้รู้จักการอยู่ร่วมกับผู้อื่น รู้จักทำงานร่วมกัน และเราก็พัฒนาสติ ปัญญาไปด้วย ได้ทั้งความรู้ในตัวตน การรู้จักคิด แก้ไขปัญหา การจัดการหรือดำเนินงานต่างๆ ตลอดจนความรู้จักเข้าใจโลกและชีวิต ทุกอย่างนี้

เราเรียนรู้และฝึกหัดอยู่ตลอดเวลา แต่ก็ให้ได้ผลจริง เราจะต้องตั้งใจ และทำด้วยความรู้เข้าใจ

ด้วยวิธีนี้เราก็กู้งานเป็นเวลาที่ฝึกตัวเอง แล้วเราจะรู้สึกที่เราเดินหน้าก้าวไปเรื่อยๆ พร้อมกันนั้น นอกจากสุขจากการทำงานเพื่อผลของมัน เราก็จะมีความสุขกับการพัฒนาตัวของเราเอง

เพราะฉะนั้น คนที่ฉลาดก็ใช้ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ให้เป็นประโยชน์ เขาจะมองในแง่ที่ว่าต้องทำงานเป็นเวลาที่ฝึกฝนพัฒนาตัวเอง หรือเป็นเวลาที่แห่งการเรียนรู้ เมื่อเขามองงานเป็นสนามฝึกชีวิต หรือเป็นเวลาที่พัฒนาดน ก็หมายความว่า เขาชอบพัฒนาดน หรืออยากฝึกตัว

เมื่อเขาทำงาน เขาก็ได้สนองความต้องการในการฝึกตนนั้น เมื่อความต้องการในการฝึกตนนั้น เมื่อความต้องการได้รับการสนอง

เขาก็มีความสุข เพราะฉะนั้น เขาก็จะมีความสุข  
ไปด้วยในการทำงานที่ทำให้เขาได้พัฒนาตัวเอง  
ซึ่งเป็นความสุขที่มีได้ตลอดเวลาในชีวิตประจำวัน

ย้อนกลับไปถามว่า **ชีวิตที่ดี** คือ ชีวิต  
อย่างไร? ก็คือ**ชีวิตที่มีโอกาสได้ฝึกฝนตน**  
**มากๆ คนที่ทำงานควรตั้งใจว่าเราเป็นคนที่มี**  
**โอกาสฝึกตัวเอง** เพราะฉะนั้น จึงควรใช้โอกาสนั้น  
ให้เป็นประโยชน์ด้วยการฝึกเรียนรู้ไปเรื่อยๆ ซึ่ง  
เป็นการหาความสุขจากการทำงานไปด้วยในตัว

เป็นอันว่า การทำงานโดยดำเนินชีวิตให้  
ถูกต้องตามกฎหมายธรรมชาติ คือต้องการผลที่ตรง  
ตามเหตุซึ่งเป็นตัวงานแท้ๆ ก็ทำให้ได้ความสุข  
การมองงานเป็นเวทีที่พัฒนาชีวิตของตนเอง เป็น  
ที่เรียนรู้ ก็ทำให้ได้ความสุข แม้แต่การพบเห็นผู้  
คน เช่นเห็นคนไข้มา แล้วมองในแง่ที่เป็นการเรียน

รู้ ว่าผู้คนต่างๆ กัน บางคนมีความสุข บางคนมีความทุกข์ แต่ละคนมีจิตนิสัยใจคอต่างๆ กัน เนื่องจากเขาฝึกฝนอบรมหรือพัฒนาตัวเองมาต่างกัน หรือมีประสบการณ์ต่างๆ กัน มองเป็นเรื่องของการได้เรียนรู้ทั้งหมด พอได้รู้สึกว่ายารู้แล้วก็สบายใจ และยังเป็นข้อมูลแง่คิดที่จะเอาไปใช้ประโยชน์ต่อไปได้ด้วย

นอกจากนั้นก็มองตามเหตุปัจจัย คือไม่มองเข้าหาความชอบใจไม่ชอบใจของตัวเอง เรียกว่าไม่มองเข้ามากะทบตน หรือไม่สร้างตัวตนขึ้นมารับกะทบ

**คนเราที่มีทุกข์ส่วนมากเป็นเพราะคอยมองเข้าหาตัวเอง** พอมีอะไรเกิดขึ้นก็รู้สึกกะทบตัวเองไปหมด เพราะมีความชอบใจและไม่ชอบใจเป็นพื้นที่จะใช้ตัดสินอยู่ข้างใน ถ้าเราไม่

มองแบบเอาเข้ามาระทบตัวตนของเรา ไม่ว่าจะเห็นภาพเห็นอาการที่น่าชอบใจหรือไม่ชอบใจ ก็มองแค่เป็นสิ่งที่ได้เรียนรู้ทั้งนั้น แล้วก็มองไปตามเหตุปัจจัย ตามเรื่องของมัน ตามหลักความจริงที่ว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัย ก็มีแต่ได้ประโยชน์ และปัญหาก็ไม่เกิดขึ้น

คนใช้น้ำบึงมา ก็มองให้เป็นไปตามเหตุปัจจัย อย่างมองกระทบตัวเอง ถ้ามองกระทบตัวเองก็คือมองตามชอบใจ ไม่ชอบใจ เมื่อเห็นคนใช้น้ำบึงมา มองแล้วไม่ถูกตา ไม่ถูกใจก็จะเกิดปฏิกิริยาเช่นโกรธเขา หรือแสดงกิริยาวาจาโต้ตอบ เป็นปัญหาทันที

แต่ถ้าเห็นคนใช้น้ำบึงมา เขาพูดไม่ดี เราไม่มองเข้ามาหาตัวเราที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจ แต่มองตามเหตุปัจจัย เราก็มองที่ตัวเขาต่อไป



แล้วความคิดเชิงปัญญาก็จะตามมาว่า โอ! คนใช้คนนี้อาจจะยากจนนะ เขาอาจจะมึปัญหาครอบครัว มีเรื่องที่บ้าน อาจจะมีปัญหากับสามี หรือภรรยา หรือมีปัญหาคือเป็นห่วงลูก หรือเขาห่วงกังวลเรื่องการเงิน หรือเขามีเรื่องลำบากทุกข์ใจอย่างใดอย่างหนึ่ง เหตุปัจจัยของการหน้าบึ้งนั้นอยู่ที่ตัวเขาไม่เกี่ยวกับเรา เราต้องพยายามคิดค้นหาเพื่อช่วยเขาแก้ปัญหา ถ้าสงสัยก็อาจสอบถามว่าคุณมีปัญหาอะไร มีความลำบาก หรือกังวลใจอะไรหรือเปล่า เมื่อถามก็จะได้รับความรู้ เมื่อรู้แล้วก็จะเกิดความสงสารเห็นใจเขา แล้วก็ช่วยเหลือปลดปล่อยบรรเทาทุกข์ให้เขา

ถ้าไม่มองแบบกระทบตนแล้ว นอกจากสบายใจ ก็ยังกลายเป็นว่า จะสามารถช่วยแก้ปัญหาให้แก่ผู้อื่น พร้อมกับตัวเองก็ได้คุณธรรม

คือเมตตากรุณาขึ้นมามีด้วย การมองอย่างนี้จึงเป็น  
การศึกษาตลอดเวลา เมื่อศึกษาก็ได้ปัญญา เมื่อ  
ได้ปัญญาก็แก้ปัญหาก็ได้ ปัญหานั้นคู่กับปัญญา  
ถ้าใครไม่รู้จักปฏิบัติต่อปัญหา เขาก็ได้ความทุกข์  
พอเจอปัญหาก็หงุดหงิดงุ่นง่านว่าปัญหามาแล้ว  
ก็เกิดความไม่สบายใจ ก็กลายเป็นความทุกข์ขึ้นมา

คนที่มองว่าชีวิตของเราคือการฝึก พอ  
เจอปัญหาแล้วสู้ปัญหาไม่ถอย ก็จะได้ฝึกตน  
เพราะการสู้ปัญหาทำให้เกิดปัญญา การสู้ปัญหา  
คือการมีความเพียรพยายามที่จะแก้ปัญหาก็ทำ  
ให้คิดค้นขวนขวาย เมื่อคิดหาทางแก้ปัญหาก็ปัญญา  
ก็พัฒนาขึ้นมา พอสู้ปัญหาก็เกิดปัญญา พอได้  
ปัญญาก็หมดปัญหา จึงเป็นการพัฒนาตัวเอง  
ยิ่งขึ้น

คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตนั้นมักประสบความสำเร็จจากการสู้ปัญหา โดยเฉพาะการเผชิญปัญหาที่ยากหรือสู้สิ่งที่ยาก เมื่อพยายามแก้ไข เขาก็พัฒนาตัวเองให้มีความสามารถยิ่งขึ้น เข้มแข็งยิ่งขึ้น รู้เข้าใจเกิดปัญญายิ่งขึ้น จนกระทั่งประสบความสำเร็จ

ถ้าใครไม่เคยประสบปัญหา ไม่เคยพยายามแก้ปัญหา ชีวิตจะเจริญพัฒนาได้อย่างไร คนที่คิดจะเอาแต่สบาย ไม่สู้ปัญหา ไม่สู้สิ่งที่ยาก ก็อยู่อย่างเดิมเท่านั้นแหละ อย่างคนที่ชอบทำแต่าง่ายๆ เขาจะพัฒนาตัวเองได้อย่างไร เขาอยู่อย่างไรก็ได้แค่นั้น แต่คนที่สู้ปัญหา สู้สิ่งยาก จะได้พัฒนาตัวเองตลอดเวลา

ฉะนั้น คนที่มีจิตสำนึกในการศึกษา หรือมีจิตสำนึกในการฝึกตน จะมองปัญหาหรือสิ่งที่

ยาก เป็นเวลาที่ฝึกตัวเอง ถ้าเราพยายามฝึกตัวอย่าง  
 นั้น เราจะรู้สึกที่เราได้จากปัญหา ได้จากสิ่งที  
 ยาก พอรู้สึกว่าจะได้ เช่นจะได้ฝึกตัว จะได้  
 ความรู้ความสามารถ จากปัญหา หรือจากสิ่งที  
 ยากนั้น เราจะเกิดความพอใจ และยินดีที่จะ  
 เผชิญปัญหาและสิ่งที่ยากนั้น ใจที่ยินดีขึ้นมาก็จะ  
 ทำให้เต็มใจและตั้งใจทำงาน จึงทำให้มีความสุข  
 ด้วย และการทำงานก็ได้ผลด้วย

แต่คนที่ไม่สู้ปัญหา จะแย่ เขาจะเจอแต่  
 ความทุกข์ พอเจอปัญหาก็ท้อใจ พอท้อใจตัวเองก็  
 มีความทุกข์ ก็เลยจำใจฝืนใจทำสิ่งนั้นด้วยความ  
 ทุกข์ และเมื่อจำใจฝืนใจก็ทำงานนั้นไม่ได้ผลด้วย  
 ตรงข้ามกับคนที่สู้ปัญหา มีจิตสำนึกในการฝึกตน  
 พอเจอสิ่งที่ยากก็บอกว่า เออ ดี คราวนี้เราจะได้  
 มาก คำว่า “ยิ่งยากยิ่งได้มาก” เป็นคติของนัก

**ฝึกตน** คนที่ฝึกตนบอกว่า “ยิ่งยากยิ่งได้มาก” นี่เป็นความจริง เพราะอะไรที่ยาก กว่าที่จะทำได้ สำเร็จเราก็ได้พัฒนามากมาย

คนที่มีคดียิ่งยากยิ่งได้มาก พอเจอสิ่งที่ยากจะเกิดความชอบใจยินดีเพราะอยากจะทำอยู่แล้ว เมื่อยินดีที่จะเจอก็เกิดความเต็มใจ แล้วก็เกิดความสุข กลายเป็นว่ามีความสุขที่ได้เจอปัญหาหรือเจอสิ่งที่ทำได้ยาก และเมื่อเต็มใจทำก็ทำด้วยความสุข แล้วก็ทำได้ดีด้วย จึงประสบความสำเร็จ เพราะทำด้วยความเต็มใจและตั้งใจทำ พูดได้ว่า ถ้าใครมีจิตใจอย่างนี้ **งานก็ได้ผล คนก็เป็นสุข** ความสุขของคน กับความได้ผลของงาน ประสานกลมกลืนอุดหนุนกัน ไม่ขัดแย้งกันเลย

เพราะฉะนั้น คนเราจะต้องมีจิตสำนึกในการฝึกฝนตนเอง ใฝ่ใจศึกษาชอบพัฒนาตนเอง

โดยถือเป็นหลักประจำใจไว้ว่า มนุษย์เป็นสัตว์ที่  
 ประเสริฐด้วยการฝึก เราจะอยู่ไปตามสัญชาต  
 ญาณเหมือนสัตว์ชนิดอื่นไม่ได้ สัตว์ชนิดอื่นอยู่ได้  
 ด้วยสัญชาตญาณ มันไม่ต้องลงทุน มันไม่ต้อง  
 เรียนรู้ แต่มันก็เสียเปรียบ เพราะมันมีสัญชาต  
 ญาณอย่างไรจนตายก็ได้แค่นั้น ต่างจากมนุษย์ซึ่ง  
 เริ่มจากจุดที่ไม่มีอะไรเลย แต่เพราะมีการเรียนรู้  
 ได้ฝึกฝนพัฒนาตัวเอง กว่าที่จะตาย จึงเปลี่ยน  
 แปลงไปมากมาย บางคนประสบความสำเร็จยิ่ง  
 ใหญ่ สามารถช่วยเหลือให้มนุษย์อื่นพลอยมี  
 ความสุขไปด้วย เป็นจำนวนล้าน จำนวนแสน แต่  
 ถ้าไม่ฝึกตน มนุษย์นี้จะกลับเป็นโทษยิ่งกว่าสัตว์  
 ชนิดอื่น เป็นสัตว์ชนิดเดียวที่สามารถสร้างทุกข์  
 และความเดือดร้อนแก่ผู้อื่นเป็นแสนเป็นล้านหรือ  
 หลายสิบล้านทีเดียว

ความเป็นมนุษย์นี้จึงอยู่ที่การฝึก หรืออยู่ที่การศึกษาแท้ๆ เราจึงควรนำเอาหลักการนี้ซึ่งเป็นความจริงตามธรรมชาติของธรรมชาติมาใช้ให้เป็นประโยชน์ โดยเอางานเป็นเวทีฝึกศึกษาพัฒนาตน พร้อมทั้งมองปัญหาเป็นที่ทำงานของปัญญาว่า ปัญหาคู่กับปัญญา ถ้าเจอปัญหาเราต้องพลิกผันมันให้เป็นปัญญา เราต้องเปลี่ยนปัญหาให้เป็นปัญญา คนผู้ใดเปลี่ยนปัญหาให้เป็นปัญญาได้ คนนั้นเก่งมาก เขาจะประสบความสำเร็จ เพราะคนได้ปัญญาจากการสู้ปัญหานี้เอง

สรุปว่า **เคล็ดลับในการสร้างความสุขและความเจริญก้าวหน้าก็คือ เราจะต้องเปลี่ยนปัญหาให้เป็นปัญญา** หลักข้อนี้ให้จำไว้เลย เมื่อถือหลักนี้แล้ว ต่อไปเราจะเห็นคุณค่าของงานมากขึ้น

## ทำงานคือได้สร้างสรรค์ประโยชน์ จึงยิ่งสุขที่รู้สึกว่ามีคุณค่า

งานสุจริตทุกอย่างมีคุณค่า เพราะมีจุดหมายที่ดีงามเป็นประโยชน์ เป็นธรรมดาว่า งานทุกอย่างที่มีขึ้นในสังคม ก็เพื่อแก้ปัญหาของมนุษย์ หรือเพื่อสร้างสรรค์อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น มีงานทำสวณก็เพื่อให้ต้นไม้เจริญงอกงาม สร้างความร่วมมือร่วมใจ ให้สถานที่ที่มีบรรยากาศดี ช่วยให้ผู้คนมีความสุข เป็นที่พักผ่อนหย่อนใจ อย่างน้อยก็เป็นปอดของชุมชน งานทุกอย่างมีจุดหมายที่มีคุณค่า ฉะนั้นเวลาทำงานก็ควรมองงานด้วยจิตสำนึกในคุณค่า

การมองเห็นคุณค่าของงานทำให้รักงาน อยากทำงาน และเมื่อทำสำเร็จ มองเห็นคุณค่า หรือประโยชน์เกิดขึ้น เราก็จะมีความสุข และจะรู้



ลึกกว่าชีวิตของเรามีคุณค่าซึ่งทำให้มีความสุขชนิดที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไปอีก คนที่ทำงานแล้วเกิดผลสำเร็จตามความมุ่งหมายของงานและเห็นคุณค่าแห่งชีวิตของตัวเอง เวลาระลึกขึ้นมาเขาจะรู้สึกไม่อ้างว้าง ไม่เหมือนคนที่มุ่งความสุขอย่างเดียวจากการเสพวัตถุ เวลาทำงานไม่ได้นึกถึงเลยว่า เราจะทำชีวิตให้มีคุณค่าอย่างไร กว่าจะนึกได้ เวลาผ่านไปหลายสิบปี พอนึกถึงชีวิตของตนขึ้นมา ก็ารู้สึกอ้างว้างว่าเหว

**ความสุขจากการเสพบริโภควัตถุนั้น**  
**พึงได้ไม่นาน** ในที่สุดแม้กระทั่งร่างกายจะพึงความสุขจากวัตถุเสพภายนอกก็ไม่ได้จริงจางยาวนานอะไร เพียงแค่เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย อาหารที่เคยอร่อยก็ไม่อร่อย สิ่งที่น่าเรอตาบำเรอหู ก็ไม่มีความหมาย ยิ่งถึงเวลาแก่เฒ่าลงไป อินทรีย์ต่างๆ

ที่เคยเสพความสุขจากวัตถุ ไม่ว่าตา หู จมูก หรือ  
ลิ้น ก็เสื่อมลงไปหมดความหมาย แล้วถึงตอนนั้น  
จะอยู่เพื่ออะไร

ถ้าไม่พัฒนาจิตใจให้มีความสุข ชนิด  
ที่เป็นอิสระจากวัตถุบ้าง จะมีชีวิตที่อ่อนแอ  
มาก พอแก่เฒ่าหรือเจ็บไข้ จะว่าเหวออ้างว้างทรมาน  
ทรมานเต็มไปด้วยความทุกข์ เพราะฉะนั้นตอนที่ยัง  
หนุ่มยังสาวยังทำงานทำการได้ จึงควรรีบพัฒนา  
ตัวเอง ทำให้เกิดความสุขภายในที่เป็นอิสระ ซึ่งมี  
ทางพัฒนาได้หลายอย่าง เริ่มจากใกล้ตัวคือให้มี  
ความสุขตลอดเวลาจากการทำงาน ต่อจากนั้น  
เมื่อทำงานไปมองเห็นคุณค่าของงานเกิดขึ้น รู้สึก  
ขึ้นมาว่าชีวิตของเรามีคุณค่าจากการทำงานนั้น ก็  
เกิดมีปิติมีความสุขในการทำงานที่สำเร็จผล เกิด  
คุณค่าขึ้นมาขึ้น

ึ่งงานของแพทย์พยาบาลและท่านที่  
 เกี่ยวข้องกับการบำบัดโรคนี้ เป็นงานที่มีคุณค่า  
 อย่างยิ่ง เพราะมีความหมายเท่ากับชีวิตของ  
 เพื่อนมนุษย์ การทำงานคือการได้ช่วยเหลือเพื่อน  
 มนุษย์ ไม่ว่าจะช่วยทางตรง หรือทางอ้อมก็ตาม ก็  
 เป็นการทำให้ชีวิตของเพื่อนมนุษย์ดีขึ้น ช่วยให้  
 เขาหายป่วย หายทุกข์ทรมาน พร้อมกันนั้นเมื่อ  
 ช่วยชีวิตหรือสุขภาพของคน ก็หมายถึงการช่วย  
 สังคมด้วย เพราะประเทศชาติก็อาศัยทรัพยากร  
 มนุษย์ คือพลเมืองที่มีสุขภาพดีร่างกายแข็งแรง  
 จึงเท่ากับช่วยกันพัฒนาประเทศชาติด้วย โดยเฉพาะงานของคนที่อยู่ในวงการแพทย์พยาบาล  
 รวมทั้งท่านที่เป็นพนักงานช่วยเหลือเกี่ยวกับการ  
 เจ็บไข้ นี่ เป็นงานที่มีคุณค่าสูงสุด เพราะไม่มีอะไร  
 จะมีคุณค่าสูงสุดเท่าชีวิตคน

เรามักจะมองโลกในยุคปัจจุบันนี้ เป็นเรื่องของเงินทอง จริงอยู่เงินทองเป็นสิ่งมีค่ามาก จนกระทั่งเราพูดกันว่า เวลาเป็นเงินเป็นทอง อันนั้นก็จริงอยู่ส่วนหนึ่ง แต่ที่จริงแท้แน่นอนอันนั้น **เวลามีค่ายิ่งกว่าเงินทอง เพราะเวลามีค่าเป็นชีวิตของเรา** เพราะฉะนั้น จะต้องคิดให้มากกว่าชีวิตทุกขณะที่ผ่านมาไป เราได้อะไรดีขึ้นหรือเปล่า ชีวิตของเรานี้มีความสุขแท้ที่มีความหมายมากขึ้นหรือไม่ แต่นอกจากนั้นมันยังหมายถึงชีวิตของผู้อื่นด้วย

โดยเฉพาะงานของแพทย์พยาบาลและเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลเป็นงานที่ช่วยเหลือชีวิตของเพื่อนมนุษย์ เพราะฉะนั้น**เวลาจึงมีค่าเป็นชีวิตของเพื่อนมนุษย์ด้วย** เมื่อทำงานจึงต้องระลึกให้ตระหนักว่า ทุกขณะที่ผ่านมาไปนี้มีความ

หมายเป็นความอยู่รอดหรือไม่ของเพื่อนมนุษย์ ถ้าเราทำงานได้ดีก็จะช่วยชีวิตของเขาได้ และชีวิตของเราเองก็ได้พัฒนาไปด้วย เราจะได้ทั้งสองอย่าง

เมื่อมองลึกลงไปอย่างนี้ งานของคนจึงมี ๓ ขั้น คนประเภทที่ ๑ คิดถึงแต่เรื่องเงินทองอย่างเดียว บางทีก็ทำลายทั้งชีวิตของคนอื่น และทำลายชีวิตของตนเองไปด้วย เพราะยังอยู่ไปๆ ชีวิตก็ยิ่งหมดคุณค่า คนประเภทที่ ๒ ไม่คิดอยู่แค่เงินทอง เขาเอาเงินทองเป็นส่วนประกอบ แล้วมองลึกลงไปถึงคุณค่าของชีวิต เมื่อเวลาผ่านไป ก็พยายามทำชีวิตให้มีคุณค่ามีความหมายมากขึ้น ต่อจากนั้นพัฒนาอีกขั้นหนึ่ง คนประเภทที่ ๓ นอกจากคำนึงถึงชีวิตของตนเองแล้ว ยังคิดถึงชีวิตของเพื่อนมนุษย์ด้วย ฉะนั้น เราจะต้องทำ

การงานของเราซึ่งทั้งคู่และแข่งกับกาลเวลา ให้มี  
คุณค่าอย่างแท้จริง

ถ้าเรามีความรู้สึกละอย่างนี้ เราก็จะมองเห็นความสำคัญในงานอาชีพของเรา ว่ามีความหมายเป็นชีวิตของเพื่อนมนุษย์ เมื่อเราทำงานไป เราก็ได้ช่วยเหลือชีวิตของเพื่อนมนุษย์ และช่วยเหลือสังคมให้เจริญงอกงามไปด้วย เราจะมีความสุขความอิ่มใจจากการทำงาน ซึ่งเป็นที่หวังพึงของสังคม

**รักษาอิสรภาพไว้ทั้งได้งานทั้งมีภูมิคุ้มกันทุกข์  
และเป็นฐานให้สุขยิ่งงอกงาม**

ถ้าทำอย่างทีกล่าวนมาข้างต้น เราก็จะพัฒนาชีวิตของเราให้ดีขึ้นยิ่งขึ้น ซึ่งหมายถึงพัฒนาความสุขไปด้วย ทำให้ช่องทางที่จะมีความสุขมีมาก

ขึ้น ถึงตอนนี้ความสุขทางด้านวัตถุและความสุขทางด้านจิตใจจะมาประสานกัน ประสานอย่างไร?

ความสุขทางวัตถุเราก็ยังต้องการอยู่ เราไม่ปฏิเสธ แต่ความสุขทางวัตถุนั้นถ้าวางใจไม่เป็นก็อย่างที่บอกเมื่อที่แล้วว่า ต่อไปความสามารถที่จะมีความสุขของเราอาจจะลดน้อยลงไป และเพื่อมีความสุขเท่าเดิมเราจะต้องมีวัตถุเสพบริโภคให้มากขึ้น จนกระทั่งถึงขั้นหนึ่งเราอาจจะหมดความสามารถที่จะมีความสุข ซึ่งเมื่อถึงเวลานั้น ไม่ว่าจะมียวัตถุเท่าไรก็ไม่สามารถมีความสุขได้

**ความสุขทางวัตถุนี้จะต้องวางใจและใช้ปัญญาให้ถูก ถ้าวางใจเป็น ไม่ว่าจะมียอ้อยมีมาก เราก็มีความสุขได้** เราจะต้องฝึกตัวให้มีความสุขได้จากวัตถุเสพที่น้อยที่สุด ถ้าทำอย่างนั้นได้ เราจะเก่ง แม้แต่มีวัตถุน้อยเราก็ยังสุขได้

ถ้ามีวัตถุมากเราจะสุขแค่ไหน แต่คนที่ไม่ฝึกตนเองก็จะกลายเป็นว่าถ้าจะให้เขามีสุข เขาจะต้องมีวัตถุมากขึ้นๆ จนในที่สุด มีเท่าไรก็ไม่มีสุข ก็เลยหมดสุข

คนที่จะทำให้สุขให้มีมากขึ้นได้ โดยที่ว่าแม้แต่มิวัตถุน้อยที่สุดก็มีความสุขได้นั้น จะต้องรู้จักรักษาศักยภาพในการมีความสุข และสร้างภูมิคุ้มกันทุกข์เอาไว้ อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ เคยสังเกตไหม บางที่ท่านให้รักษาศีลอุโบสถ หลายท่านอาจจะรักษาอยู่ก็ได้ แต่ทราบไหมว่า ศีลอุโบสถนั้นเรารักษาทำไม นั่นแหละคือวิธีการที่จะรักษาอิสรภาพในทางความสุขเอาไว้ ไม่ให้ปล่อยความสุขไปขึ้นกับวัตถุเสียทั้งหมด

เรามักจะมองว่า เราจะสุขเมื่อได้เสพทางตา ทางหู ทางลิ้น เช่นได้กินอาหารอร่อยๆ จึงจะมี



ความสุข ต่อมาเราก็เพลินกับการหาอาหารอร่อย  
กิน จนกระทั่งว่า ความสุขของเราเริ่มไปอยู่กับสิ่ง  
ที่ได้เสพ เลยลืมตัวไป พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนว่า  
ระวังนะ เธอต้องรักษาอิสรภาพของตนเองไว้บ้าง  
ลองดูซิว่า ถ้าเราอยู่ด้วยอาหารเพียงเท่าที่จำเป็น  
ต่อชีวิต ให้ร่างกายของเรามีสุขภาพอยู่ได้แล้ว เรา  
จะอยู่อย่างมีความสุขได้ไหม แปลวันให้ลองดูวัน  
หนึ่ง ที่พระท่านให้รักษาศีล ๘ จึงมีความหมายว่า  
เราเคยบำรุงบำเรอสิ่ง ปล่อยตัวอยากกินอะไรก็  
กินตามชอบใจจึงจะมีความสุขมา ๖-๗ วัน พอถึง  
วันพระก็มีสติลองดูซิ กินอาหารเท่าที่จำเป็นต่อ  
ร่างกาย จะได้เอาเวลาไปใช้ทำอย่างอื่น ลองดูว่า  
แค่นี้เราอยู่ได้ไหม จะมีความสุขได้ไหม

เราบอกว่า ฉันจะมีความสุขได้จะต้องมี  
พู่กันหมอนที่นอนสบาย พระท่านก็แนะนำว่าใน

๘ วันลองดูสักวันสิ ลองนอนโดยไม่ต้องมีฟูก เอา  
 แคนนอนบนเสื่อบนกระดานดูซิจะมีความสุขได้ไหม  
 พอลองพอฝึกไปนานๆ เข้า เราจะรู้สึกว่าการนอนพื้น  
 นอนกระดานก็สบายอยู่ได้เหมือนกัน และจะรู้สึก  
 เป็นอิสระมากขึ้นด้วย แถมยังดีต่อสุขภาพอีก

คนที่ความสุขขึ้นต่อวัตถุนี้ จะไปไหนๆ ก็  
 ยาก บางคนจะไปในที่ที่ไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวก  
 สะดวกสบาย ก็ไปไม่ได้ เท่ากับสูญเสียอิสรภาพ  
 และเกิดมีปัญหา เนื่องจากเมื่อไม่มีสิ่งเสพเหล่านี้  
 นั้นก็จะทรมานทรมาย แต่คนที่ฝึกตัวเองไว้ดีจะบอกว่า  
 ถ้ามีวัตถุภายนอก มีสิ่งเสพ มีที่นอนฟูกหมอน ก็  
 สบาย มีก็ดี แต่ไม่มีก็ได้นะ ถ้าเราฝึกไว้ ต่อไปจะ  
 เป็นอย่างนี้คือ เราจะบอกว่า “มีก็ดี ไม่มีก็ได้”

ขอให้ทุกท่านลองถามตัวเองดู เราเป็น  
 อย่างนี้ไหม เราเป็นคนชนิดที่พูดว่า “มีก็ดี ไม่มีก็ได้”

หรือไม่ ถ้าเราพูดได้ว่า “มีกัฏฐิ ไม่มีกัฏฐิ” ก็แสดงว่าเรายังเป็นคนที่มียิสรภาพอยู่ แต่บางคนไม่เป็นอย่างนั้น ต้องมีจึงจะอยู่ได้ ถ้าไม่มีอยู่ไม่ได้ ถ้าไม่มีแล้วทรมนทรมายหมดความสุข ถ้าอย่างนี้ก็แสดงว่าชีวิตหมดยิสรภาพ เพราะชีวิตต้องไปขึ้นกับวัตถุภายนอกหมดแล้ว

เรื่องนี้สำคัญ พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้ฝึก **รักษาศีล ๘ แปรวันครั้งเดียว** ทำไมจะทำไม่ได้ ควรจะลองดู เราจะรักษายิสรภาพของเราไว้ได้ เราจะอยู่ได้โดยมีความสุข ที่ไม่ต้องคอยบำเรอด้วยการกิน การนอน และการดูฟังสิ่งบันเทิงต่างๆ เว้นสักวันในแปดวัน ดีไหม แล้วเราก็เอาเวลาที่**จะบำรงบำเรอตัวเองนั้นไปสร้างสรรค์พัฒนาชีวิต** ด้วยการทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ หรือทำกิจการอะไรที่เกื้อกูลเพื่อนมนุษย์ ประโยชน์ก็

ได้ด้วย ชีวิตก็เป็นอิสระด้วย ความสุขก็มีได้  
ง่ายขึ้นด้วย นี่แหละเป็นวิธีการของพระพุทธเจ้า

โลกปัจจุบันมีความโน้มเอียง ในทางชัก  
จูง และล่อเร้าเราให้เอาชีวิตไปฝากไว้กับวัตถุเสพ  
บริโภค ถ้าเรามีความรู้เท่าทัน เราก็จะฝึกตัว เพื่อ  
รักษาอิสรภาพของชีวิตจิตใจไว้ให้ได้ ความสุข  
ของเราก็จะขึ้นกับวัตถุน้อย และเราก็จะได้ความ  
สุขจากวัตถุเท่าที่มีนั้นเต็มที พร้อมทั้งมีชีวิตที่ดั่งาม  
ไม่ลุ่มหลงมัวเมาติดพลาต พร้อมทั้งจะพัฒนาให้  
เกิดมีความสุขแบบอื่นที่ลึกที่สูงขึ้นไปเพิ่มขึ้นอีกด้วย

ตอนแรกนี้ก็รักษาสฐานไว้ก่อน คือฝึกตน  
ให้อยู่ในขั้นที่พูดได้ว่า “มีกิตติ ไม่มีกิเลส” เมื่อฝึกไป  
หลายคนจะเป็นอย่างนี้จริงๆ คือไม่อยากนอนฟุ้ง  
และมองเห็นว่า นอนเลื่อนนอนไม่กระดานสบายดี  
กว่า และเป็นผลดีต่อสุขภาพด้วย ถึงตอนนี้หลาย

คนบอกว่า “มีก็ได้ ไม่มีก็ได้” หมายความว่า พูก  
หมอนเหล่านั้่นนะ มีก็ได้ แต่ถ้าไม่มีจะยิ่งดี ฉันจะ  
เบาสบาย

## ถ้ารู้ผิดพลาด ปฏิบัติไม่ถูก จะสันโดษหรือไม่สันโดษ ก็ไม่มีทางพัฒนา

พอฝึกแล้ว ชีวิตเราเองดีขึ้น โลงเบาขึ้น  
เราก็เอาเวลาที่จะบำรุงบำเรอตาหูลิ้นกายไปใช้  
ประโยชน์อย่างอื่น ตอนนี้จะตรงกับคำที่ว่า ความ  
สุขอยู่ที่ความพอใจ เมื่อเรามีความพอใจ แม้มี  
วัตถุสิ่งเสพไม่ต้องมาก เราก็มีความสุข การมี  
ความสุขจากวัตถุสิ่งเสพบำเรอได้ง่ายโดยไม่ต้อง  
มีมากนัก ท่านเรียกว่ามีความ**สันโดษ** สันโดษคือ  
ความพอใจ ความสุขอยู่ที่ความพอใจ แม้จะมี  
วัตถุไม่ต้องมาก ก็มีความสุขและมีความสุขได้

ที่นี้พอมีความสุขจากวัตถุได้โดยไม่ต้องมี  
 มากแล้ว จะทำอย่างไร สันโดษทำให้เรามีความสุข  
 แต่ไม่ได้หมายความว่าสันโดษเพื่อความสุขนะ  
 อย่าเข้าใจผิด หลายคนเข้าใจว่า สันโดษเพื่อจะได้  
 มีความสุข เมื่อเราเป็นคนมีความพอใจง่าย ถึงจะ  
 มีวัตถุไม่มากก็มีความสุข เราก็มีความสุข แต่  
 ถ้าสันโดษไม่เป็น จะกลายเป็นว่าไม่อยากจะ  
 อยากรดีไม่อยากรมีอะไร ไม่อยากรมีวัตถุมาก ไม่  
 อยากรมีเงินมีทองร่ำรวย แล้วก็เลยไปว่าไม่อยากร  
 ทำงานทำการ กลายเป็นเกียจคร้านไป ถ้าอย่างนี้  
 ก็ไม่ใช่การปฏิบัติธรรมแล้ว แต่กลายเป็นความสับ  
 สนปนเป ไม่รู้อะไรเป็นอะไร เพราะฉะนั้นจะต้อง  
 ให้ชัด ไม่ใช่แค่ว่าสันโดษคืออะไรเท่านั้น ต้องชัด  
 ด้วยว่าสันโดษในอะไร และสันโดษเพื่ออะไร

**สันโดษ** คือความพอใจในวัตถุเสพบริโภคเท่าที่มีที่ได้เป็นของตน ไม่โลภอยากได้ของคนอื่นหรือเกินเลยจากความชอบธรรม สันโดษคืออะไร ทั้งไว้เท่านี้ก่อน

ที่นี่ สันโดษเพื่ออะไร **สันโดษไม่ใช่เพื่อความสุข** ความสุขเป็นของพ่วงมากับสันโดษอยู่ในตัวแล้ว หรือว่าสันโดษพ่วงเอาความสุขมาด้วยอยู่แล้ว จึงไม่ต้องสันโดษเพื่อความสุขอีก แต่ก่อนจะตอบว่าสันโดษเพื่ออะไร ขอทวนว่าสันโดษในอะไร เมื่อได้พูดแล้วว่า สันโดษ คือพอใจในวัตถุเสพบริโภค ตรงนี้จำกัดให้ดี ไม่ใช่ให้สันโดษในความคิดในการทำหน้าที่การงาน ในการบำเพ็ญประโยชน์ เป็นต้น ตรงนี้สำคัญ นี่ข้อหนึ่งละ เดียวจะพูดต่อไป

ที่นี่ สันโดษอย่างไร คนที่ไม่สันโดษ ไม่พอใจในวัตถุเสพบริโภค เท่าที่มีที่ได้เป็นของตน โดยชอบธรรม จะเป็นอย่างไรบ้าง

๑. เขาไม่มีความสุขกับสิ่งที่มีที่ได้ เพราะไม่รู้จักพอ และไม่พอใจ ความสุขของเขาไปอยู่กับสิ่งที่ยังไม่มียังไม่ได้ (=ยังไม่มีความสุข)

๒. เขามัววุ่นวายกับการหาสิ่งเสพมาบำรุงบำเรอความสุข เวลา แรงงาน และความคิดที่จะใช้กับการเสพบริโภคบำรุงบำเรอตัวเองนั้น ก็ยังไม่พอ (=ไม่มีเวลา แรงงานและความคิดที่จะเอามาทำหน้าที่การงาน สร้างสรรค์ความดี หรือแม้แต่จะดูแลครอบครัว)

๓. เวลาการทำงาน ใจของเขาก็ว่าวุ่น กระวนกระวายฟุ้งซ่าน ไม่เป็นอันตั้งใจทำ และไม่มีความดี เพราะคิดถึงแต่เรื่องที่จะไปเสพไปบริโภค



บำรุงบำเรอความสุขของตน และรอคอยเวลานั้น  
(=ไม่ตั้งใจทำงาน และทำงานอย่างไม่มีความสุข)

๔. เมื่อเขาต้องการเสพบริโภคนำเรอ  
ความสุขมากขึ้นๆ เวลาที่จะหาความสุขไม่พอ ก็  
ต้องเบียดบังเวลาทำงานไป เงินทองที่จะจ่ายซื้อ  
สิ่งเสพและบริโภคนั้น ได้ไม่ทันได้ไม่พอ ก็ต้องกู้หนี้ยืมสินหรือทุจริต

เมื่อเป็นอย่างนี้ ชีวิตคนก็เสื่อม สังคมก็  
โทรม ประเทศชาติจะพัฒนาแสนยาก หรือว่าไม่มี  
ทางพัฒนาได้สำเร็จ ในสังคมของคนที่ไม่สันโดษ  
นี้ ทั้งราษฎรและประเทศชาติมัวแต่กลุ้มกังวลกับ  
เรื่องหนี้ที่ท่วมตัว เลยไม่เป็นอันทำอะไร

ถึงตอนนี้ก็หันกลับมาตอบคำถามว่า  
“สันโดษเพื่ออะไร?” คำตอบหาได้จากข้างบน  
โดยเฉพาะข้อ ๒. คนไม่สันโดษ ต้องใช้เวลา แรง

งาน และความคิดครุ่นคิดหมดไปกับการร่นวैयाหา  
 สิ่งเสพบำรุงบำเรอความสุขของตน ส่วนคนที่  
 สันโดษ ซึ่งตรงกันข้าม ก็มีเวลา แรงงาน และ  
 ความคิดเหลืออยู่ ที่นี้ จะเอาเวลา แรงงาน และ  
 ความคิดนั้นไปทำอะไร ถ้าสันโดษเพื่อความสุข ก็  
 สบายแล้ว นอนเลย ก็ขี้เกียจ เวลา แรงงาน และ  
 ความคิดที่ออมไว้ได้ก็สูญเสียเปล่า อย่างนี้ชีวิตก็  
 เสื่อม สังคมก็โทรม เช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้น  
 ต้องตอบให้ได้ว่า “สันโดษเพื่ออะไร?”

ขอตอบเสียเลยว่า สันโดษเพื่อจะได้  
 ออมเวลา ออมแรงงาน ออมความคิดเอาไว้  
 แล้วเอาเวลา แรงงาน และความคิดนั้นไปใช้  
 ในการทำหน้าที่การงาน ทำความดี ทำการ  
 สร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ พัฒนาตน และ  
 พัฒนาสังคม

ด้วยเหตุนี้แหละเมื่อถึงนี้จึงได้ถามว่า  
 สันโดษในอะไร และที่ตอบว่าสันโดษในวัตถุเสพ  
 บริโภคที่จะบำรุงบำเรอตัวเอง เป็นการจำกัด  
 ขอบเขตของสันโดษไว้ ก็เพื่อจะได้เปิดกว้างตอน  
 เอาเวลา แรงงาน และความคิดไปใช้ คือเอาไปใช้  
 ในเรื่องที่ไม่ต้องสันโดษ หมายความว่า เอาเวลา  
 แรงงาน และความคิดนั้นไปใช้ทำงานการสร้าง  
 สรรค์ความดี บำเพ็ญประโยชน์ต่อไป

**พอสันโดษกับไม่สันโดษมาประสานเสริมกัน  
 จะมีแต่การพัฒนา ที่ใคร ๆ ไม่อาจกีดกัน**

อยากจะยืนยันิดหนึ่งว่า คนที่สุขได้ง่าย มี  
 วัตถุนิดหน่อยก็สุขนั้น ดีแล้ว ได้เปรียบแล้ว ที่นี้พอ  
 เราสันโดษแล้ว ผลที่จริงของมันจะตามมา ผลที่  
 จริงคืออะไร เราเคยใช้เวลาแรงงานและความคิด

วันหนึ่งๆ วุ่นวายหมดไปกับการหาสิ่งเสพหา  
ความสุข แต่เมื่อสิ้นโศกแล้ว คนที่สิ้นโศกนั้นก็  
จะเป็นคนที่ได้เปรียบ คือเป็นคนที่มีความสุข  
ทางวัตถุได้ง่าย แล้วยังแถมมีเวลาแรงงาน  
และความคิดมากมาย ที่จะเอามาทุ่มให้กับ  
การทำงานได้เต็มที่

ถึงตอนนี้พระพุทธเจ้าก็ตรัสลำดับต่อไป  
อีกชั้นหนึ่งว่า **ไม่ให้สิ้นโศก** เรื่องนี้จะต้องสังเกต  
ให้ดี อย่าสับสน พระพุทธเจ้า ตรัสไว้คู่กัน ต้องจำ  
ให้ครบว่า

๑. **ให้สิ้นโศกในสิ่งเสพ** คือ เป็นคนมี  
ความสุขง่ายด้วยวัตถุน้อย และ

๒. **ให้ไม่สิ้นโศกในกุศลธรรม** คือ ให้ไม่  
อึดไม่พอในการทำสิ่งที่ดีงาม

อะไรที่เป็นความดีงามเป็นประโยชน์แล้ว  
ท่านสอนให้ไม่ยอมอึด ไม่ให้ยอมพ้อ พระพุทธเจ้า  
ตรัสว่า พระองค์นี้แหละเป็นตัวอย่างของผู้ไม่  
สันโดษ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ที่พระองค์ตรัสรู้บรรลุ  
โพธิญาณได้ก็เพราะพระองค์ไม่สันโดษ แต่อย่า  
พูดทิ้งตัวนไว้ ต้องต่อให้เต็มด้วย คือต้องพูดต่อไป  
ว่าพระองค์ตรัสรู้เพราะไม่สันโดษในกุศลธรรม

เมื่อนึกถึงงานที่จะทำ นึกถึงกิจการที่  
ดีงาม นึกถึงการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ นึกถึง  
การพัฒนาชีวิตของตนต่อไปทั้งพฤติกรรมจิต  
ใจและปัญญาแล้ว เราเกิดความพอใจที่จะ  
ทำ อยากทำให้มาก และให้ดียิ่งขึ้นไปๆ กว่า  
ที่ได้ทำอยู่ อย่างนี้เรียกว่า เราไม่สันโดษใน  
กุศลธรรม ทำได้ผลแค่นี้ยังไม่พอ ทำให้ดียิ่งขึ้น  
ต้องปรับปรุงยิ่งขึ้นไป คราวนี้แหละงานก็จะได้ผล

ดียิ่งขึ้นๆ ฉะนั้น สันโดษ และไม่สันโดษ จึงส่งเสริมซึ่งกันและกัน พระพุทธเจ้าตรัสไว้ทั้งสองอย่างอย่าจำอย่างเดียว

ถ้าจำสันโดษด้วนๆ ลอยๆ ก็ผิดเลย อาจจะได้ผลขั้นหนึ่งคือ สุขได้ง่าย ด้วยวัตถุน้อยๆ แต่กลายเป็นคนขี้เกียจ เสียไปเลย คนสันโดษแบบนี้จะพัฒนาประเทศชาติไม่ได้

ในสูตรทางตรงข้าม ถ้าไม่สันโดษในวัตถุ เสพก็กลายเป็นว่าจะต้องหมดเวลาไปกับกิจกรรมสนองความเห็นแก่ตัวและการเบียดเบียนแย่งชิงกัน ก็เดือดร้อนอีก ซึ่งก็ไม่พัฒนาหรือพัฒนาแบบสร้างปัญหา

จึงเป็นจุดสำคัญที่ต้องจำว่า ให้สันโดษในสิ่งเสพ และไม่สันโดษในกุศลธรรม แล้วให้สันโดษกับไม่สันโดษมาหนุนกัน คือสันโดษ

ในวัตถุดิบ มีความสุขง่ายด้วยวัตถุดิบน้อย แล้วสงวนเวลา แรงงานและความคิดเอาไว้ และเอาเวลา เรี่ยวแรงและความคิดนั้นไปทุ่มให้กับการทำงาน สร้างสรรค์สิ่งดีงาม พัฒนาตัวเอง และบำเพ็ญประโยชน์สุขช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ เมื่อทำงานไป ก็มีความสุขในทางด้านจิตใจยิ่งขึ้น เป็นอันว่าได้ สุขทั้งสองด้าน สุขทางกายก็ได้ สุขทางใจก็ได้ งานก็ได้ผล มีแต่ความดีงาม ชีวิตตัวเองก็งดงาม มีความสุข สังคมก็ร่มเย็นก้าวหน้า โลกนี้ก็เจริญ อย่างถูกต้อง

ที่พูดมานี้เป็นหลักการง่ายๆ เป็นเรื่องที่ สอดคล้องกับกฎธรรมชาติ แต่คนมักจะมองไม่ ออก หลายคนไปมองว่าถ้าคนไทยหันโอบบ้าน เมืองจะไม่พัฒนา ประเทศชาติก็จะแย่ ที่พูดอย่างนี้เพราะจับไม่ถูก ก็เลยหาทางพัฒนาประชากร

ไทย ไม่ได้ผลสักที คือ มองเห็นแค่สุดโต่ง ๒ ข้าง  
ที่ผิดทั้งคู่ เมื่อรังเกียจสันโดษในวัดฤ่ว่าจะขี้เกียจ  
ก็โดดไปตรงข้ามให้ไม่สันโดษในวัดฤ่นั้นแหละ  
มองได้แค่นั้น

เมื่อคนไม่สันโดษในวัดฤ มุ่งจะเอาแต่  
วัดฤให้มาก ไม่รู้จักพอ ความสุขในวัดฤตัวเองก็ไม่  
ได้แล้วยังแย่งชิงกันกับคนอื่น สังคมวุ่นวาย แล้วก็  
อยากได้เงินมาก แต่ไม่อยากทำงาน คิดแต่จะให้  
ได้เงินทางลัด ทำงานด้วยความจำใจ มองเห็นการ  
ทำงานเป็นเรื่องที่ต้องทุกข์ทน เมื่อเป็นอย่างนี้จะ  
พัฒนาประเทศชาติได้อย่างไร สังคมจะมีแต่การ  
ทุจริตและการหาทางลัดต่างๆ เต็มไปด้วยปัญหา  
ในการพัฒนา เพราะพัฒนาผิดหลักและเสียฐาน  
มองอะไรตื่นเกินไป ถ้าขึ้นพัฒนาอย่างนี้ อีก ๕๐๐



## ปี เมืองไทยก็ไม่มีทางฟื้นตัว ยิ่งพัฒนาไป ชาติไทยจะยิ่งหมดตัว

มัวไปเข้าใจว่าสิ้นโคษแล้วประเทศชาติจะไม่พัฒนา ต้องให้ไม่สิ้นโคษในสิ่งเสพ นึกเอาว่าฝรั่งเจริญมาอย่างนั้น ไม่ได้ศึกษาเขาให้ชัด ไม่รู้ตัวว่าจับจุดผิด แทนที่จะบอกว่า ให้สิ้นโคษในวัตถุสิ่งเสพสำหรับตัวเอง และมีความสุขง่าย แล้วก็ต่อด้วยไม่สิ้นโคษในการทำงานสร้างสรรค์ความดี ถ้าจับได้อย่างนี้หลักการที่ถูกต้องก็จะหมุนซึ่งกันและกัน ประเทศชาติก็จะพัฒนายิ่งกว่าที่คาดหมาย

ขอสรุปว่า **ความสิ้นโคษในวัตถุเสพบริโภค** ที่ประสานกับความไม่สิ้นโคษในการ**สร้างสรรค์สิ่งดีงาม** จะมีผลดีที่สำคัญคือ

๑. คนที่สิ้นโคษในวัฏสุเทพ บรรลุเป้าหมายของการมีความสุขทางวัฏสุได้เสมอ เพราะสุขง่ายด้วยวัฏสุน้อยเท่าที่มีเท่าที่ได้

๒. เขาไม่ต้องเผาผลาญเวลา แรงงาน และความครุ่นคิดให้หมดไปกับการทะยานหาความสุขจากการเสพ ก็ออมเวลา แรงงาน และความคิดนั้นไว้ เอามาทุ่มเทใช้ในการทำหน้าที่ การงาน พัฒนาชีวิตของตน และสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม ได้อย่างเต็มที่

๓. ใจอยู่กับงาน ไม่ฟุ้งซ่านวุ่นวาย ตั้งใจทำงาน มีสมาธิ และมีความสุขในการทำงาน

ทะลุสมมติ ถึงตัวธรรมชาติ สุขจากวัฏสุเทพ ก็มาประสานสุขจากงานสร้างสรรค์ แม้ไม่ร่ำร้องหา

## ชีวิตที่ดีงาม สังคมก็พัฒนา

อาตมาได้พูดมามาก ไกลจะ ๓ ชั่วโมงแล้ว ก็เป็นข้อคิดต่างๆ ที่นำมาฝากไว้แก่ที่ประชุมว่า ถ้าเราดำเนินชีวิตเป็นคือดำเนินชีวิตถูกต้องแล้ว อะไรต่างๆ ก็จะเป็นเหตุปัจจัยส่งผลกันไปเองตามธรรมชาติ เราเองก็มีชีวิตที่ดีงาม มีความสุขมากขึ้น และช่องทางที่จะมีความสุขก็มากขึ้น อีกทั้งความสุขนั้นก็สอดคล้องเข้ากันได้กับความดีงามด้วย ไม่ใช่ความสุขที่แฝงความชั่วร้าย หรือความสุขบนความทุกข์ บนความเดือดร้อนของผู้อื่น แต่เป็นความสุขที่ส่งเสริมความดีงามและเป็นประโยชน์แก่สังคม ชีวิตตนเองเป็นสุขก็ช่วยให้สังคมเป็นสุขมากยิ่งขึ้น และการทำงานก็กลายเป็นเครื่องนำความสุขมาให้มากยิ่งขึ้น

ในทางตรงข้าม ถ้าจับหลักในการทำงาน ไม่ถูก พอคนเริ่มแปลกแยกจากธรรมชาติ ความหมายของงานก็เริ่มวิปลาส การทำงานก็กลายเป็นแบบจำใจทำ ที่เป็นคติการทำงานของคนยุคปัจจุบัน ในอารยธรรมแห่งการสมมติอย่างที่ว่า เมื่อไหร่ที่ผู้คนหลงไปว่าตัวงานเป็นเหตุ การได้เงินเป็นผล ซึ่งเป็นการติดในโลกสมมติ ที่ไม่ตรงตามกฎธรรมชาติ เพราะฉะนั้นงานในความหมายของคนส่วนมากเหล่านี้จึงเป็นการฝืนใจทำ หรือทำด้วยความจำใจ แล้วก็ต้องหันไปเน้นเรื่องเวลาพักผ่อนหย่อนใจ เพราะเวลาทำงานเป็นเวลาแห่งความทุกข์จึงต้องไปหาความสุขภายหลัง แต่ความสุขในการพักผ่อนหย่อนใจ ๖-๗ วันจึงจะมีสักครั้ง การทำงาน ๕ วันกลายเป็นเวลาของความทุกข์ไป หมายความว่าใน ๗ วันเป็นทุกข์ ๕

วัน สุข ๒ วัน และสุข ๒ วันก็ยังไม่แน่เสียด้วย  
บางที่ทำงานทั้งปีต้องหาเวลาชดเชยเสีย ๑๐ วัน  
โดยใช้ ๑๐ วันนั้นในการหาความสุขด้วยการเสพ  
วัตถุไปกินเหล้าเมายา

แม้แต่คนที่ไปปฏิบัติเจริญสมาธิทำ  
กรรมฐานก็เหมือนกัน อย่างนี้กว่าพัน บางคน  
ทำงานไม่มีความสุข นานๆ ก็ไปเข้ากรรมฐานทำ  
สมาธิหาความสุขที่หนึ่ง กลายเป็นการชดเชย แต่  
ก็ยังดีในแง่หนึ่งที่ว่า ทำงานผิดพลาดไปกลายเป็น  
ทุกข์แล้วก็ยังมียางออกที่จะชดเชย จุดที่พลาดอยู่  
ที่ตัวการทำงาน ถ้าทำงานถูกต้อง มีความสุขใน  
การทำงานแล้ว วันหยุดก็ไม่ใช่เป็นเวลาชดเชย  
แต่เป็นเวลาเสริมสุข คือทำให้เขาได้เปลี่ยน  
บรรยากาศ มีเวลาทำกิจส่วนตัวสลับบ้าง พร้อม

ทั้งได้มีโอกาสพัฒนาชีวิตในด้านอื่นที่จะเสริมชีวิตให้สมบูรณ์

งานคือโอกาสที่ดีที่สุดในการฝึกฝนพัฒนาตนเอง และเป็นโอกาสของการสร้างสรรค์ ถ้าปฏิบัติถูกต้อง เราก็จะได้ความสุขทั้ง ๒ ด้าน ทั้งสุขจากการทำงาน และสุขจากการพักผ่อน

เมื่อพระพุทธเจ้าทำงานพระองค์มีความสุขตลอดเวลา ไม่มีทุกข์สักนิด การที่เสด็จไปช่วยเหลือสั่งสอนผู้คนนั้น พระองค์ก็ทรงมีความสุขพอเหนื่อยพระองค์ทรงพักผ่อนด้วยการเข้าฌาน การเข้าฌานนั้นก็มีความสุขอีก เพราะฉะนั้น พระองค์จึงสุขตลอดเวลา ขอให้ใช้วิธีทำงานแบบนี้ แล้วงานของเรา ก็จะเป็นสัมมาอาชีวะหรือสัมมาชีพจริงๆ

อาชีพที่ถูกต้อง หรือ**สัมมาชีพ** ก็คือ การ  
 ทำมาหาเลี้ยงชีพของเรา นั้น นอกจากไม่เบียด  
 เบียดก่อความเดือดร้อนแก่สังคมแล้ว ยังเป็นเรื่อง  
 สร้างสรรค์ หรือช่วยแก้ปัญหาของสังคม และเป็น  
 โอกาสในการพัฒนาชีวิตของตัวเองด้วย

งานที่ดีก็ยิ่งเป็นโอกาสในการพัฒนาชีวิต  
 ของตัวเองมากขึ้น อย่างท่านที่ทำงานในวงการ  
 แพทย์และพยาบาลนี้ เมื่อเทียบกับงานการอื่น จะ  
 เห็นว่าเป็นผู้ที่ได้เปรียบ เพราะมีโอกาสในการ  
 พัฒนาชีวิตมาก และได้ทำในสิ่งที่มีคุณค่า น่า  
 अनुโมทนาเป็นอย่างยิ่ง จึงเป็นเรื่องที่น่าปิติยินดี  
 ขอให้ท่านมีความอิมใจในงานที่ทำ ซึ่งได้ช่วย  
 เหลือชีวิตของเพื่อนมนุษย์และพัฒนาตนเองไป  
 ด้วยพร้อมกัน

เพราะฉะนั้นเราจะต้องรู้ทันโลกมนุษย์ที่ได้สร้างอารยธรรมขึ้นมา เป็นเรื่องของสมมติ เราปรุงแต่งโลกสมมติขึ้นมา ให้มีระบบสมมติที่ว่าทำงานทำการแล้วมีเงินเป็นผลตอบแทน จนกระทั่งตัวมนุษย์เองก็มาติดหลงอยู่กับสมมติที่ตัวสร้างขึ้นนี้ คนใดไม่หลงติดในสิ่งเหล่านี้ จะหาความสุขได้ไม่ยาก

**คนที่สุขแท้จริง คือคนที่ยังเข้าถึง  
ธรรมชาติ และโยงธรรมชาติกับสมมติของ  
มนุษย์ให้ถึงกันและประสานเสริมกันได้**

ตราบใดที่เรายังสามารถเข้าใจถึงความจริงของธรรมชาติ และมองทะลุสมมติได้ ชีวิตก็จะไม่ขาดความสุข



ยิ่งในโลกปัจจุบันนี้ที่เจริญมาก เต็มไปด้วยสิ่งสมมติ มีอารยธรรมปรุงแต่งมาก เราจะต้องมีปัญญารู้เท่าทันความจริงอยู่เสมอ

คนที่ประสบความสำเร็จแท้จริง คือคนที่ไม่ห่าง ไม่ขาดลอยไปจากความเป็นจริงของธรรมชาติ คนผู้ใดสามารถเข้าถึงความจริงของธรรมชาติได้ ชีวิตของเขาไม่แปลกแยกจากธรรมชาติ เขารู้เท่าทันสมมติและทำให้มันมาเสริมความสุขของตนเองได้ แต่ถ้าเราไม่รู้เท่าทันความจริง และหลงสมมติไป ชีวิตจะยิ่งลอยห่างจากความสุขออกไป มีแต่ความทุกข์ที่ซับซ้อนเพิ่มขึ้น

**ธรรมก็คือความจริงของธรรมชาติ** คนที่รู้ธรรมก็ต้องรู้จักความจริงทั้งสองชั้น คือความจริงแท้ของธรรมชาติ กับความจริงตามสมมติ

การสมมตินั้นไม่ใช่เรื่องเลือนลอย มนุษย์ผู้มีปัญญาทำการสมมติขึ้นมาด้วยเหตุผล เพื่อการสร้างสรรค์อย่างใดอย่างหนึ่งในโลกมนุษย์ โดยตั้งอยู่บนฐานของความจริงของธรรมชาติ เหมือนอย่างเรื่องที่ว่าเราสมมติให้เงินเดือนคนทำสวน ก็เพื่อให้คนทำสวนตั้งใจทำเหตุตามธรรมชาติ คือปลูกและบำรุงต้นไม้ให้เจริญงอกงาม ถ้าคนห่างจากความจริงของธรรมชาติ เอาแค่ทำสวนได้เงิน คนนั้นจะมีความสุขจากการทำงาน และสังคมก็จะไม่ได้ผลงานที่ดีด้วย แต่ถ้าเมื่อใดคนทำสวนทำด้วยความรู้เท่าทันสมมติ มองทะลุไปถึงความจริงของธรรมชาติ แล้วต้องการผลตามกฎธรรมชาติ ให้ต้นไม้เจริญงอกงาม โดยได้ผลตามสมมติ คือได้เงินเดือนมาหมุนด้วยอีกชั้นหนึ่ง เขาก็จะมีความสุขเต็มสองชั้น

ถ้าทำงานโดยหวังให้ต้นไม้เจริญงอกงาม ตั้งใจทำ เมื่อต้นไม้เจริญงอกงามก็เกิดความปิติ อิ่มใจ ปลื้มใจ มีความสุข แล้วก็ได้เงินเป็นความสุขเสริมเข้ามาอีกด้านหนึ่งด้วย เป็นความสุขครบสองชั้น นี่แหละชีวิตที่อยู่กับความจริงของธรรมชาติ ไม่แปลกแยกจากธรรมชาติ ไม่หลงสมมติ จะเป็นชีวิตที่สุขสมบูรณ์

อาตมาได้้นำหลักการและข้อคิดเหล่านี้มาฝากไว้ ถ้าหากจะมีประโยชน์บ้างสำหรับท่านที่อยู่ในวงการทำงาน ก็ขออนุโมทนาด้วย ขอให้ทุกท่านในโรงพยาบาลตำรวจที่ทำงานอันมีคุณค่าอย่างยิ่ง ซึ่งเวลาที่ผ่านไปๆ ไม่ใช่เป็นเงินเป็นทองเท่านั้น แต่เวลานั้นเป็นทั้งชีวิตของคนไข้และชีวิตของตัวเราเองที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง ถ้าทำงานแล้วได้มองเห็นคุณค่าของงานที่ได้ช่วยเหลือชีวิตของ

เพื่อนมนุษย์และประเทศชาติ ก็ขอให้ทุกท่านจงมี  
 ปิติและความสุขในการทำงานตลอดเวลา ขอให้  
 ทุกท่านได้รับผลทั้งในขั้นสมมติ และผลตามความ  
 จริงของธรรมชาติดังที่กล่าวมา

ขอตั้งจิตอาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย จง  
 อวยชัยให้พร อภิบาลรักษาให้ทุกท่านเจริญด้วย  
 จตุรพิธพรชัย ประสบความเจริญก้าวหน้า ความ  
 สำเร็จ และร่วมเย็นงอกงามโดยทั่วกันทุกท่าน  
 ตลอดกาลทุกเมื่อ เทอญ